سلسلة حول الزواج

# مفاهيم خاطئة حول الزواج

عايدة أحمد الرواجبة

المكتبة الثقافية

٢٥٤١
ر ٤ م

سلسلة حول الزواج

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت: ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم: (٧١)

# مَفاهيم خاطِئة حَوْلَ الزَّواج

إعداد: عايدة أحمد الرواجبة

المكتبة الثقافية
بيروت

جميع الحقوق محفوظة للمكتبة الثقافية ـ بيروت

الطبعة الثانية
٢٠٠٣ م.

# المقدمة

الزواج هو النظام الأمثل الذي توصلت إليه الإنسانية لتنظيم العلاقة بين الجنسين... وهو يعني تكوين أسرة وإنجاب أطفال، ولكنه يعني كذلك تهيئة جو الهناء والسعادة أمام المرأة والرجل، حتى يتقدم المجتمع ويسعد البشر...

ولكن كيف يمكن للزواج أن يحقق النجاح المنشود، ويخلق الأسرة السعيدة المطمئنة؟

هذا هو السؤال الذي حيّر الباحثين والأخصائيين في شتى المجالات. ومن هنا كانت أهمية وضع الأسس السليمة للحياة الزوجية الناجحة والسعيدة، الأمر الذي دفعني إلى إعداد مجموعة من الكتب تتناول الحياة الزوجية بآدابها وسلوكها ومفاهيمها، الخاطئة والصائبة؛ كما تتناول الظروف التي يجب أن تتوفَّر في كلا الزوجين وصولاً إلى تأمين سعادة يسعَى إليها كلُّ إنسان.

ولا عجب في سعيي هذا؛ فقد قالت الحكمة قديماً: «أعطِني عائلة سعيدة أُعطِك وطناً أسعد». وفي سبيل خلق إنسانٍ جدير بهذه السعادة كانت هذه المجموعة، والله الموفق.

**عايدة أحمد الرواجبة**

# البيت مملكة حواء وآدم

## الجنس الألطف ليس الجنس الأضعف

الراسخ في الأذهان أن المرأة ـ ونصفها «بالجنس اللطيف»، أو «الجنس الناعم»، أضعف من الرجل بنياناً، وأقل منه احتمالاً للمشاق، وأسرع منه عطباً. هذه النظرية ليست صحيحة البتة. بل عكسها تماماً هو الواقع. هذا ما يقرره العلم والدراسات البيولوجية الحديثة.

فعندما يؤكد الرجل أن المرأة مختلفة عنه بيولوجياً، إنما يعني، في الحقيقة، أنه متفوق عليها في الصمود أمام المشاق، وفي التوازن، وفي الذكاء.

إلا أن التعبير «مختلفة بيولوجياً» يعني شيئاً مخالفاً لهذا المفهوم الذي يتشبث به الرجل. ذلك أن مثل هذا التعبير ذو مدلول تشريحي واسع ليس هنا مقام الخوض فيه.

ولا أحب، هنا، أن أسوق إلى الرجال الاتهام الشائع، والذي ينسب إليهم حصر المرأة على مرّ العصور بالنشاطات الثانوية ذات الفائدة الدنيا، بل أفضّل تفسير هذه الظاهرة بطبيعة التطور الحضاري عبر العصور.

صحيح أن جماعة الرجال هي التي تخرج أزواجاً وآباءً ممتازين، ولكن الحقيقة هي أن الرجال على الصعيد التناسلي، هم الأضعف. وفي الفصيلة البشرية، كما في غالبية فصائل الحيوان، نجد أن الأنثى أقوى وأكثر صموداً من الذكر، وذلك منذ ولادتها حتى موتها.

ولقد أكببت على مطالعة كل ما كتب حول الطريقة التي يقاوم بها الذكور والإناث الآفات والأمراض والمصاعب، فشُدهت للعدد الضئيل جداً من المؤلفات التي تتناول النتائج المفجعة للدراسات التي أجريت على الذكور، وضعفهم في مواجهة هذه الآفات، مع أن هذا الضعف اكتشف وعرف منذ العام ١٧٨٦ على الأقل. فهل مرد

ذلك إلى أن معظم الأطباء والعلماء والباحثين هم من «الجنس الخشن»، وقد فضلوا إحاطة تلك النتائج غير السارة بغلاف كثيف من الكتمان؟

ومع ذلك فثمة عالم أخصائي في وظائف الغدد الصم، استطاع أن يعطي البرهان على أن أبناء الجنس المذكر، من دودة الأرض حتى الإنسان، أقل قدرة وصموداً في وجه مصاعب الحياة اليومية من بنات الجنس المؤنث.

يقول: ليس من شك على الإطلاق أن نسبة الوفيات أعلى لدى الذكور في جميع الفصائل الحيوانية التي درست حتى الآن.

ومن الأمور ذات المدلول، من ناحية ثانية، أن الذكر البشري يفتقر إلى هذه القدرة على الصمود، قبل أن يصبح عرضة لتحمل الأعباء الجديدة التي فرضتها عليه التزاماته الاجتماعية.

فمنذ الأسبوع الأول للحياة يفوق معدل الوفيات عند الأطفال الذكور بـ ٣٢٪ عن معدله عند الأطفال الإناث. كما أن الاضطرابات القلبية ـ الوعائية والشريانية التاجية أكثر شيوعاً عند الشبان منها عند الشابات. وأدهى من ذلك أن هذه الظاهرة آخذة بالازدياد سنة بعد سنة.

والواقع أن أحداً لم يتمكن بعد من العثور على التفسير العلمي القاطع لهذه الظاهرة، وإن كان من الممكن أن يكون مردّها، جزئياً، إلى الضغوط التي يفرضها المجتمع، والحاجة الملحة إلى الكفاح من أجل الإنتاج، والنجاح، وشق طريق للرجل في الحياة. كما أن ذلك يمكن أن يكون راجعاً إلى قضية ذات علاقة بالإفرازات الهرمونية. وملاحظات هذا الأخصائي تفتح الباب أمام الفرضية القائلة إن التستوستيرون، وهو الهرمون المذكر، يسبّب ارتفاعاً طفيفاً في معدل استقلاب معظم الأنسجة، وهكذا يستهلك الذكر نفسه بسرعة أكبر. وبالمقابل تدل أبحاث أخرى على أن الأستروجين، وهو الهرمون المؤنث، يعمل على تأخير شيخوخة الأوعية الدموية عند المرأة.

في نهاية صيف ١٩٧٠ أعلن جرّاح أمريكي أنه ينبغي استبعاد النساء عن جميع

المناصب ذات المسؤوليات الخطيرة بسبب الاختلال الهرموني العميق الذي تتعرض له في كل شهر.

وقد أثار هذا الموضوع نقاشاً كثيراً. أما أنا فقد أخذت بهذا القول، ورحت أحاول البحث عن أسس علمية تثبت النظرية القديمة القائلة بالتخلف الخلقي للجنس المؤنث. ومن المثير بصورة خاصة أن هذا الجرّاح اتخذ من دورة الطمث الشهرية مبرراً للقول بتفوق الذكر على الأنثى. والواقع أنه منذ أقدم العصور عندما شرع الإنسان البدائي بتوزيع الأدوار في المجتمع، لم تكف ظاهرة الطمث عن إملاء موقف معين على الرجل تجاه المرأة، موقف فيه غموض وفيه حذر. ونعثر في العديد من التقاليد الدينية والاجتماعية البدائية على رواسب لهذه النظرة. من ذلك أن النساء كنّ يبعدن عن القبيلة في فترة طمثهن اعتقاداً من تلك الشعوب أنهن يكنّ في مثل هذه الحالة تحت وطأة لعنة سماوية.

ومع مرور الزمن تبنت المرأة نفسها هذه النظرة الخاطئة. فإذا صح أن الدورة الشهرية تحمل في بعض الأحيان إلى صاحبتها مزاجاً عكراً يستمر يوماً أو يومين، فإنها، في أغلب الأحيان، لا تشكل إلا انزعاجاً طفيفاً. وأخيراً، وخلافاً للاعتقاد الشائع، نجد أن الامتناع عن ممارسة الوظيفة الجنسية لدواع صحية لا يقتصر على النساء دون الرجال، وقد أثبتت سلسلة من الدراسات أن هذا الامتناع متعادل لدى الجنسين تعادلاً محسوساً.

ومن المؤكد أيضاً أن الرجال يكونون هم أيضاً عرضة لاضطرابات هرمونية. ومن هذه الاضطرابات ما يصيب الغدتين الدرقية والنخامية، كما أنهم قد يصابون بمرض أديسون، والسكري، والعقم، والعجز الجنسي.

ولكن هذا ما لا يحول دونهم والنجاح في أخطر المسؤوليات، وأعلى المناصب، وأصدق مثال على ذلك الرئيس الأميركي الأسبق جون كينيدي، الذي كان مصاباً بآفة هرمونية خطيرة: هي القصور في وظيفة الكظر (الغدة فوق الكلوة). ومع ذلك فليس ما يمنع النساء من التفوق على الرجال، إذا ما أتيحت لهنّ الفرص، في ميادينهم بالذات. فهنّ، بخاصة، غير معرضات للإصابة بتصلب الشرايين بمثل السرعة التي يصاب بها الرجال بتأثير العمر، كما أنهنّ يتمتعن بتروية دموية للمخ أفضل ولمدة أطول.

ومع كل هذا فليس ما يقنع الجرّاح الأمريكي وأمثاله بأن النساء مؤهلات للاضطلاع بالمسؤوليات الصعبة. والمبرر في نظر هؤلاء واضح: ألا تنفجر المرأة باكية في الوقت الذي يظل فيه الرجل سيد نفسه؟ هذا صحيح، ولكن ألا يمكن أن يكون البكاء أقل ردود الفعل ضرراً في مواجهة مصاعب الحياة؟ كالانتحار مثلاً...

والإحصاءات المتوفرة لدى دوائر الصحة العامة في الولايات المتحدة تدل على أن أكثر من ثلثي حوادث الانتحار يقوم بها الرجال.

فهل يمكن بعد هذا التساؤل لماذا لا يوجد غير ٧٪ بين الأطباء، و٣٪ بين المحامين، و١٪ بين أعضاء مجلس الشيوخ من النساء؟ كلا، بالطبع. لأن أسباب ذلك معروفة تماماً، وهي راجعة إلى تراث عريق من التقاليد الاجتماعية الممعنة في القدم. وحتى في أكثر المجتمعات تقدماً، ما تزال النظرة إلى النساء الموهوبات اللواتي يمارسن مواهبهن نظرة فيها استغراب لئلا نقول استهجاناً. وكثيراً ما حدث أن سمعت كلاماً مثل «ليس فيك ما يدل على أنك امرأة عالمة!». وأنا أعرف تماماً ماذا يقصدون بقولهم «امرأة عالمة»: إنها مخلوقة تفتقر إلى الأنوثة في مظهرها ومخبرها، وكأنها جنس ضائع بين الجنسين!

والنتيجة الطبيعية لمثل هذه النظرة الخاطئة لا بد أن تكون تثبيط همم الكثيرات من الفتيات الموهوبات، وانكفاءهن على أنفسهن خوفاً من أن يتهمن بكبت أنوثتهن وتقليد الرجال.

والحقيقة أن الجامعات تشهد، سنة بعد سنة، أعداداً متزايدة من الفنيات. ولكن المؤسف أن مواهب هاته الفتيات لن تجد، إلا في النادر، الفرص المؤاتية للإسهام في إيجاد الحلول لمشكلات مجتمع هو بأمس الحاجة إليها.

إنه من الخطأ الفادح أن نستمر في تعطيل هذه الأدمغة التي تكلفنا غالياً في تثقيفها، وإعدادها إعداداً علمياً طبياً، لا لسبب إلا لأنها قابعة في رؤوس نسائية، بينما ترانا نستهلك أدمغة لم يكلفنا تثقيفها وإعدادها أكثر من الجهد والمال، لمجرد كونها أدمغة رجال!

ونظراً لما ثبت من ضعف صمود الرجال أمام الآفات والأمراض - بالنسبة إلى

النساء ـ فإني أرى أنه بات ضرورياً إعفاؤهم من الإرهاق المتولد من إسناد إدارة المجتمع إليهم وحصرها فيهم.

ومهما يكن من أمر فإن من غير المقبول أن نعمد إلى تحديد الوظيفة الاجتماعية لكل من الجنسين على ضوء معطيات تمت إلى الخرافة أكثر منها إلى العلم. ولست أجد أفضل من الجواب الذي رد به صموئيل جونسون، المؤلف الإنكليزي الشهير، عن السؤال التقليدي: «أيهما أذكى: الرجل أم المرأة؟».

قال:

ـ أي رجل وأية مرأة؟

## كيف تساعدين زوجك في معركة الحياة؟

إن كفاءة الرجال، على أصعدة عديدة، ليست موضوع نقاش، وليس الصعيد الصحي في عداد ذلك. فالرجال المنشغلون دائماً بأمور نجاحهم في الحياة وبتأمين الناحية المادية، يعمدون، من حيث يدرون أو لا يدرون، إلى إساءة معاملة أجسامهم إلى درجة يصح معها القول إنهم يعملون على تدمير أنفسهم تدميراً ذاتياً. فهم لا يأكلون ولا ينامون ولا يرتاحون كما ينبغي.

وإذا كانوا يرهقون أنفسهم بهذه الصورة التي لا رحمة ولا هوادة فيها، فمرد ذلك إلى اعتقاد خاطئ بمقدار ما هو راسخ في عقولهم: الرجولة. فهم يتصورون أن الرجل منهم لا يكون رجلاً حقاً إلا إذا أعطى البرهان، كل يوم وكل ساعة، على أنه يملك منابع لا تنضب من الطاقة، والنشاط، والخلق، والإبداع، ومتانة الأعصاب، والدم البارد، ومواجهة متاعب الحياة، والتصدي لها، وتحدي منغصاتها الكثيرة.

إن هذا التصور غير الواقعي يقتضيهم إرهاقاً ضخماً وتوتراً لا حدود له، ولذا فهم أبداً معرضون للوقوع فريسة سهلة للأزمات المعروفة جيداً في هذا العصر: كالانهيار العصبي، والقلق، والقصور القلبي، والقرحة المعدية، وما شاكل من آفات تزداد يوماً بعد يوم وفقاً لازدياد أعباء الحياة وتكاليفها.

وفي اعتقادي الراسخ أن القوة الوحيدة المؤهلة لإصلاح هذا الوضع، والضمانة

التي لا غنى لكل رجل عن توفرها في حياته لكي لا يسقط مبكراً تحت وطأة هموم الحياة وأعبائها هي الزوجة، التي تستطيع، دون سواها، تلطيف الحياة، وكبح جماح الرجل في اندفاعته الرعناء إلى النجاح والطموح بإرهاق نفسه وتحميلها فوق طاقتها.

ولست أعني، بالطبع، أن وظيفة الزوجة الأساسية هي العمل على الحد من طموح زوجها، أو تطويق تطلعاته إلى النجاح، بل قصدت القول إن مهمتها هي حثه دائماً على الاعتدال في كل شيء، وتقدير طاقاته بميزان دقيق، وحمله على العمل وفقاً لهذه الطاقات دون أن يحمّل نفسه فوق ما يستطيع. وهذا لا ينافي الطموح، ولا يعترض طريق النجاح في أي حال، بل ربما كان أقصر الطرق لتحقيقهما.

وهاكم بعض الأسس التي ينبغي للزوجة الحكيمة العاقلة اتباعها إذا شاءت أن تطيل أيام زوجها على هذه الأرض:

ـ أن تتحاشى انتقاده لمناسبة ولغير مناسبة دون أن تجور عليه في الانتقاد ولا تجرحه. صحيح أن بعض الانتقاد يمكن له أن يكون بنّاءً ونافعاً جداً، ولكن شرط أن يأتي في وقته المناسب، أي بعد أن تترك للزوج الفرصة الكافية ليصيب قسطه من الراحة الجسدية والاتزان العصبي. ومن الهام جداً أن تحسن المرأة اختيار الوقت المناسب لإبداء رغبة أو المطالبة بشيء. وعلى الزوجة أن تكون من رهافة الحس، وحسن التقدير، بحيث تدرك تمام الإدراك متى يكون زوجها مهيأً نفسياً لسماع نصائحها وتوجيهاتها، أو تقبّل انتقاداتها والدخول معها في حوار بنّاء. وأول ما ينبغي لها تحاشيه هو إثارته بالتقريع واللوم، ذلك أنه ليس أشد إرهاقاً للرجل وتحطيماً لأعصابه من جره إلى مثل هذه المناقشات الشائكة، في الوقت الذي يكون فيه بأمس الحاجة إلى الراحة والدعة والهدوء.

ـ أن تمتنع عن اتخاذ موقف النقد القاسي الذي يمس كرامة الزوج ورجولته، كقولها له، عندما يخطئ أو يصاب بفشل أو نكسة: «ألم أقل لك ذلك؟». وإذا كانت راغبة حقاً في مساعدته في التغلب على فشله، فإن أفضل طريقة هي أن تظهر له تضامنها معه، ووقوفها بجانبه، وذلك بأن تفهمه أنها تحبه لما يتحلى به من صفات إنسانية لا بدافع من نجاحه المادي وحسب.

ـ وعليها أن تشاركه، قدر المستطاع، في هواياته، وتشاطره أوقات تسليته، فترفّه عن نفسه، وتساعده على تناسي متاعبه. وليس لها أن تكون من الأنانية بحيث تحتكر جميع هذه الأوقات، فلتترك له بعض الفرص للّقاء بأصدقائه والجلوس إليهم والخروج معهم. وعليها، في مثل هذه الأحوال، أن تتجنب الإيحاء إليه بأنه أخطأ بحقها، وأهملها، وانصرف عنها، لأنها بذلك تحمّله عبئاً معنوياً وتحدث عنده «أزمة ضمير» تجاهها.

ـ والمرأة الحكيمة هي التي تساعد زوجها على أن يكون أباً صالحاً، فلا تتوقع منه، وهو الذي يقضي سحابة يومه في العمل والكدح، أن يسهم، بمقدار ما تسهم هي، في العناية بالأطفال وتلبية احتياجاتهم. ومهمتها هي أن تساعده على فهم الأطفال، وتقديرهم، والاشتراك في بعض ألعابهم وهواياتهم. ومهمتها أيضاً ألا تترك له وحده أمر إنزال العقاب بالمسيء منهم، ذلك أن حصر مهمة القاضي ـ لئلا نقول الجلاد ـ بالأب يخلق جواً من النفور بينه وبين أولاده، إذ تترسب في أعماقهم فكرة خاطئة عنه، فلا ينظرون إليه بالحب المطلوب، بل بالرهبة التي تولد الكراهية والحقد.

ـ وعليها أن تحث رجلها على أخذ عطلته، والابتعاد لفترة محددة عن جو العمل المرهق للأعصاب ـ بقطع النظر عن طبيعة هذا العمل ـ. والملاحظ أن العديد من الرجال لا يقررون أخذ الإجازة السنوية إلا بتأثير ـ وأحيان بضغط ـ من زوجاتهم. ومن المفيد جداً للزوجين معاً أن يسافرا من وقت لآخر، حسب إمكانيتهما المادية، ودون أن يؤدي ذلك إلى عجز في ميزانية البيت لشهور طويلة، تورث الزوج هموماً ومتاعب لا تقارن بها الفوائد التي يكون قد جناها من تمتعه بالإجازة. ومن المفيد أيضاً أن يبتعد الزوجان، من وقت لآخر، عن أولادهما ليستعيدا حياتهما الحميمة الغابرة. إن يوماً واحداً يقضيانه في الريف أو الجبل ـ وأحياناً سهرة يمضيانها خارج البيت ـ تكون كافية لتحقيق هذا الغرض.

ـ ومن مهمات الزوجة الحصيفة أن تتعلم كيف تدرك حاجات زوجها، وتفهم مشاربه ومتطلباته. ومثل هذه الزوجة تحول بيتها إلى واحة مريحة، يجد الزوج المتعب فيها الراحة المنشودة بعيداً عن متاعب الحياة. وعليها أن تتحاشى تحميله متاعب إضافية، فوق ما يتحمل من متاعب العمل، كأن تنتظر حضوره إلى البيت مساء، وهو

في حالة من الإنهاك والتعب الشديدين، لتصدع رأسه بمشاكلها مع الأطفال أو مع الجيران، أو لتثير مسائل منغصة كالشكوى من غلاء المعيشة، وقلة الموارد، وما قد تكون بحاجة إليه من أشياء تعرف أنه لن يستطيع تلبيتها في ظروفه الراهنة، إذ ليس أمضى على الرجل من أن يقف عاجزاً حيال متطلبات أسرته وإلحاح زوجته. إن مثل هذا التصرف البعيد عن الحكمة والتعقل من شأنه أن يلقي على كاهل الزوج عبئاً جديداً من الصعب حمله. وتكون النتيجة، في مثل هذه الحالة، تخلخل الصلة الحميمة التي تربط الزوجين، وخلق نفور داخلي لدى الزوج من بيته، حيث يتصور دائماً أن شيئاً مزعجاً ينتظره على الباب.

ـ والمرأة الذكية هي التي تبذل قصارى جهدها لكي تبدو دائماً على هيئة حسنة جذابة، متحلية بكل ما تملك من لطف وإيناس، ذلك أن الرجل العائد إلى بيته، بعد يوم طويل من العمل الشاق، لا يكون دائماً على استعداد نفسي لتمثيل دور العاشق المستهام، فعلى زوجته أن تهيء له الجو الذي يبعد عن نفسه الملل والضيق، وينشر في آفاق البيت روائح الأنوثة المنعشة.

ـ من أهم فضائل الزوجة أن تعرف كيف تصغي أكثر ممّا تتكلم. وهي بهذه الطريقة تشجع زوجها على الركون إليها، والبوح لها بأسراره، وبسط مشكلاته أمامها ثقة منه بأنه واجد لديها التشجيع وحسن التفهم، وفي هذا تخفيف من الأعباء التي إذا ما تحمّلها وحده أثرت في صحته الجسدية والعصبية والنفسية أسوأ الأثر. وإذا حدث أن عاد مكتئباً أو متضايقاً أو غاضباً، فلتتركه ينفّس عن غيظه بالطريقة التي تريحه، فمثل هذه الظاهرات لا تترك أي أثر في حياة زوجية متماسكة.

ـ وعلى الزوجة الحريصة على سعادتها وسعادة أسرتها أن تصرف اهتمامها الأكبر إلى زوجها، فلا تقدم عليه أحداً أو شيئاً، حتى أولادها. فليكن هو قطب الرحى في حياتها، ومحط كل اهتماماتها، وموضع كل عنايتها ورعايتها. ذلك أن شعوره بوجود حليف مخلص إلى جانبه، من شأنه أن يخفف عنه الكثير من الأعباء. ومن المؤسف أن قلة من النساء يدركن القيمة المعنوية لمثل هذا الدعم.

إن الزوجين المتحدين اتحاداً مخلصاً هما اللذان يحصران اهتمامهما بسعادتهما المشتركة. وعندما يكون الزوجان متحابين تهون جميع الجهود الذي يبذلها واحدهما من

أجل إسعاد الآخر. وعندما يكون أحد الزوجين سعيداً، تنعكس سعادته على شريكه بالضرورة، فيغدو جو البيت راضياً مرضياً، ويتحول العش الزوجي إلى واحة حقيقية في صحراء الحياة.

كل هذا يعطي الدليل القاطع على أن دور المرأة في الحياة، كشريك ورفيق، دور خطير وهام، فهي، بما حبتها الطبيعة به من قدرة جسدية ومعنوية تفوق قدرة الرجل، تبدو المسؤولة الأولى في تسيير عجلة الحياة نحو مرفأ السلام والدعة والهدوء.

إن المرأة أقدر من الرجل على مواجهة المتاعب، وأشد منه صموداً في التصدي للمشكلات، بفضل ما زودتها به طبيعتها الأنثوية من طاقة وأعصاب. ولما كانت هي الأقوى كان من الطبيعي أن يلقى على عاتقها الشطر الأثقل من أعباء الحياة.

## حقيقة الرجل والأساطير حوله

سلأَب.. غير رومنطيقي.. متحجر الشعور.. هذه النعوت تضفي ظلماً على الرجل.. فضعي الستيروتايب جانباً واكتشفي لنفسك صفات الرجل الجلمود، فقد يكون رقيقاً، ومحتاجاً، وهشاً كالزجاج!

الجميع يعرفون نص الحوار: علاقة شائنة واحدة، نبتة فاسدة واحدة بين أشجار غابة الحياة الصنوبرية، فنجد أننا مستعدون لإدانة الغابة كلها. النساء كنَّ بصدق، يحتججن على الصورة العقلية المرسومة لهنّ في أذهان الرجال، فلماذا نتمسك بالصورة العقلية القديمة للرجال؟ في الواقع، جرى بحث اجتماعي كبير بدّد الأساطير التي اعتنقتها النساء عن الرجال.. لقد شوّهَتْ سمعة الجنس الآخر وشهّر بهم، وإني لأعتبر هذا التحول بادرة خير تشرح الصدور.

بالطبع، ما أن أقول هذا لامرأة حتى تسارع بالرد:

«بلا شك. لو لم يكن الرجال مختلفين عنّا، فكيف يتجاوب كل رجل أعرف مع العاطفة، وكأنه مضطر إلى أن يكون فيلسوفاً رواقياً لا يتأثر بالعواطف الإنسانية، بينما كل امرأة ألقى تعترف بالعلاقات الحميمة دون أن تطرف لها عين؟».

هذا، والحق يقال، الفرق الوحيد بين الجنسين الذي يستمر في إشاعة الفوضى وإحكام العداء ـ ولكنه لا يعتبر سبباً يجعلنا نحكم على جميع الرجال وكأنهم قدموا من منكب الجوزاء.

سنرجئ بحث هذه الحقيقة، أما الآن فسنتحرى بعض هذه الأساطير.

١ ـ قال صديقي: «إني لأعجب لاندفاع الرجال في رومنسيتهم ورقتهم العاطفية ـ أكثر إلى حد عظيم من النساء. إذا تكلم زوجان حديثا العهد بالزواج عن إنجاب الأطفال، فهو وحده تخنقه العبرات متى تصور ابنه يتخرج وينال الشهادة، وهي وحدها التي يكون فكرها منصبًّا على الحفاضات، وتكاليف الأسرة المالية. وعندما ينفصل المحبان، يكون هو الذي يتذكر، وعيناه مغرورقتان، أول لقاء لهما، حينما بهرته بظرفها، وهي التي تتذكر، وهي تتميز غضباً، لقاءهما الثاني، حين تأخّر خمس وأربعين دقيقة عن الموعد، ولم يكلف نفسه مشقة الاعتذار.

قد تقرأ النساء روايات الحب والغرام، ولكن متى حان وقت التنفيذ، ووقت العاطفة، يترك الرجل الرومانطيقي المرأة المغرورة في الوحل. أيّ من الجنسين أقرب إلى الوقوع في الحب من أول نظرة؟ الرجل. أي من الجنسين يضفي المثالية على الآخر؟ الرجل.

وكما قال العالم الاجتماعي الشهير ويلارد والر قبل خمسين عاماً «يستطيع الرجل أن يكون رومنطيقياً، أن يلاحق امرأة أحلامه. أما المرأة فلا يتسنى لها ذلك: فهي تتزوج قياساً حياتياً وليس حبيباً فقط، ولذا فخير لها أن تحافظ على ظرفها». وقد قالت امرأة أعرفها: «على المرأة أن تحمي سنين إنسانها، وقيمتها في السوق. فإذا طلبت زوجاً وولداً، لا تستطيع الاستمرار في طريق الغواية إلى ما لا نهاية، كما يستطيع الرجل».

تبين لعلماء النفس منذ سنين أن المرأة أكثر استعداداً من الرجل لفصم علاقة إن لم تصل بها إلى أي مكان، حتى إن كانت لا تزال تحب. وأن المرأة أسرع في دخول الجامعات إن كانوا يتزوجون شخصاً يتمتع بجميع الصفات الحسنة ولكنهم لا يحبونه. أكثر من ثلثي الرجال قالوا «لا»، بينما ربع النساء فقط قلن «لا».

الرجل لا يقل رومنطيقية عن المرأة اليوم. بل إن المرأة التي غدت قادرة على إعالة نفسها، أصبحت مساوية للرجل في رومنطيقيته. عندما كرَّرت الدراسة المذكورة مؤخراً، أكد ٨٦ بالمئة من الرجال، و٨٠ بالمئة من النساء بأنهم سيتمسَّكون بالحب.

ربما، إذاً تجربتي في وليمة عشاء ليست تجربة غير طبيعية، فخمسة من الرجال السبعة الموجودين أشرقت وجوههم ببسمة بلهاء، ومتعونا بحكايات غرامية عن التقائهم زوجاتهم. . قال واحد: «رأيتها فأيقنت من أنها المطلوبة». وقال آخر: «وأنا خالجني نفس الشعور، ولكن محاولاتي لإقناعها استمرت ثلاث سنين».

سواء كانت هذه الروح العشقية جيدة أو سيئة، سواء كانت صورة لفرح يرتفع بالروح الإنسانية، أو ضبابة لا تمتّ إلى الواقع بل تسدل ستاراً من الظلمة على الحب الحقيقي، أو خداع المطاردة، أو تكملة للصيد ـ فعلماء الاجتماع لا يجيبون. وسواء أبقى الرجل على عشقه بعد الزواج ـ هذه قصة مختلفة. . وعلماء النفس يواصلون الصمت.

٢ ـ اشتهرت بعض الكتب وأقبل عليها القراء، لأنها زعمت أن الرجل أكثر استقلالاً من المرأة، وعرضت على المرأة المساعدة إما (أ) بأساليب تجعل استقلال المرأة مماثلاً، أو (ب) بجعلهن أكثر تعويلاً على أنفسهن. وكان المؤلفون في غنى عن هذا العناء، فالواقع يثبت أن الرجل يعتمد على المرأة تماماً كما تعتمد المرأة على الرجل. أما اختلاف الآراء فسببها الأساسي كان اعتماد الجنسين على بعضهما البعض بأمور مختلفة ـ الرجل يعتمد على المرأة للدعم العاطفي، والمرأة تعتمد على الرجل للدعم المالي. في كتاب «ماذا تريد المرأة: التنقيب في أسطورة التعويل»، يتناقش المؤلف والمؤلفة في أمور الاستقلال والتعويل، ويقولان إن المرأة هي المستقلة. إنها تعتني بزوجها وأولادها، بأصدقائها وصديقاتها وذوي قرابتها. . تعتني بنفسها بأقل قدر من دعم زوجها المعنوي والعاطفي. . أما استقلال الرجل فمنبعث من الثقة الذاتية بأنه سيجد مَنْ يعتني به، فهو يعتمد على عناية المرأة به.

كلا الجنسين في الحقيقة يعوِّلان على بعضهما البعض، لتصفو حياة الجنسين، ليسعد الجنسان، ليحتفظا باحترام الذات وتقدير الذات. في العقدين الماضيين، بدأ الرجل يضع الحب والأسرة في المرتبة الأولى، فوق العمل والمهنة. في استقصاء سئل

الرجال كيف يعالجون المشاكل، والهموم، والكروب. فكان الجواب الأول كلاماً عن زوجاتهم، ودعمهم، ومؤازرتهم. ويقول مؤلف كتاب «البحث عن الألفة». إن الرجل يعتمد على المرأة لتحقيق التقارب العاطفي، والألفة في العلاقات المشتركة. وينكر الرجل تعويله مخافة الظهور، بمظهر الضعف المنافي للرجولة، ولكن تصرُّفه يشي به.

٣ ـ صديقي كان دائماً رجلاً صموتاً، ولكنه الليلة أكثَرَ من الثرثرة الحزينة، فقد قطعت خطيبته علاقتها به، وهو توّاق إلى معرفة السبب، لأن المعرفة تهوّن المصاب وتدمل الجراح. إنه لا ينتحب أو يبكي، ولا يذرع الحجرة جيئة وذهاباً بغضب، ولكن من يرى وجهه، أو يسمع كلامه، يعرف من فوره ما يتمخض في أعماقه من لواعج.

فأسطورة الرجل الذي لا يؤلمه فراق، تخلِّدها نساء تتحطم قلوبهن متى هجرهن الرجل. يغادرهن وشعوره عامر بالبهجة والسعادة، فهن لا يفكرن بحالة الرجل متى هجرته خطيبته أو زوجته. أما الحقيقة فهي أن الرجل متى طعن في قلبه ينزف دماً. وتثبت الأدلة أن نزفه أغزر من نزف المرأة، وأن شقاءه يستغرق وقتاً طويلاً. والرجل المطلّق، أو الذي توفيت زوجته، يتعرض أكثر من الرجل المتزوج للأعراض التالية:

ـ للمرض الجسمي.

ـ للمضاعفات النفسية المؤلمة.

ـ للانتحار.

ـ للتصرف بطريقة غير سوية مع الناس.

أما المرأة المرفوضة، فلا تلبث أن تتكيف مع الصدمة، ولا تطول حسرتها. بل إنها إلى جانب ذلك تلجم خيالها، فلا يصور لها أن الذي نبذها ما زال يحبها. المرأة تتألم وتحزن، وتيأس، وتغضب، لا شك في ذلك. بيد أن الرجل يتمسك بأمل عودة من يحب أكثر من تمسك المرأة.

وبما أن العديد من الرجال يعوّلون على النساء، فهم يشعرون بالألم المعذب متى فعلت المرأة ما من شأنه أن يفقده جانباً من ثقته بنفسه، وبقيمته، قد يصمت، قد ينطوي على ضيمه، غير أن السكوت لا يعني فقدان الشعور والإحساس، فالأدلة والبراهين

تثبت العكس، تثبت أن أساه يتغلغل في أعماقه، فيتعذر ترميم ما دمرته المصيبة.

٤ ـ في وقت مضى وصف عالم نفساني انطباعاته عن مئات الشباب من كلا الجنسين الذين قصدوه طلباً للمساعدة، قال: «الفكرة بأن الرجل الشاب هو المفترس الضاري للجنس، لا تستند إلى حقائق ملموسة.. فمن أشد حالات البأس المفرطة التي عالجتها كان المرضى بها شباناً، خفرت عهدهم امرأة وضعوا فيها ثقتهم، فاستغلتهم دون شفقة».

ليس من العدل أن نتهم المرأة بأنها المستغلة للعلاقة دون الرجل، وبأنها المتحجرة الفؤاد، تطعن وتردي ولا تبالي، إن الرجل والمرأة متعادلان في ميولهما إلى انتهاز الفرص، ولكنهما أيضاً متساويان في حاجة الواحد منهما للآخر.

ولا شك في أن بعض الرجال يتركز تفكيرهم على الجنس قبل كل شيء (والعكس بالعكس). وهناك من يبقى على العلاقة طالما كان رضاهم عن الجنس باقياً. والرجل المصاب بقلبه يتحول أحياناً إلى مخلوق يطارد الجنس أينما وجد. هكذا ولدت الأسطورة ـ أسطورة يطبقها الرجل على المرأة، والمرأة على الرجل.

الرجال أنفسهم ضحايا الأسطورة القائلة بأن مطلبهم الأول هو الجنس. ولكن الكثير من النساء يجزمن بأن الرجل يفرق بين الجنس والحب، وأنه يسعد بالحب وحده، ولا يلحّ في طلب الجنس.

٥ ـ بعض الرجال ـ ليس كلهم ـ مستعدون دائماً للجنس وهم في سن المراهقة، ولكنهم بعد مرور فترة من الوقت تتحول أفكارهم، فيعتبرون الجنس من جملة الأمور المرغوبة.

وهناك العديد منهم يشكون من العنّة أو غيرها من العوائق. ولكن مشكلتهم تتعلق بأسطورة الاستعداد الجنسي الدائم للرجل. بينما الأسطورة تتناول أيضاً النساء واستعدادهن الدائم. وقد حان الوقت لمحو هذه الأسطورة من الأذهان، لأنها باطلة، ولأنها في أوضاع وحالات كثيرة تلحق أشد الأذى بمعتنقها والموافق عليها.

٦ ـ قالت لي صديقة محامية تناهز الخامسة والعشرين من عمرها: «في ليلة اليوم المعين لدخول زوجي المستشفى، جاء صديقه المقرَّب ورافقنا إلى مطعم. وراقبت الاثنين في دهشة. كانا مضطربين بعض الشيء، قلقين على صحة زوجي، ولكنهما لم

يذكرا المرض أو المستشفى، تفاكها ورويا النوادر، حتى زال تقطيب زوجي فأخذ يضحك ويقهقه. ظننت، وأنا أشاهد هذا التحول، أنهما يبذلان ما في وسعهما لتجنب التفكير بهمومها، ولكني الآن أدرك أنهما كانا يواجهان الهموم بأفضل طريقة. فالضحك كان علاجاً رائعاً».

ملاحظات المحامية تعكس ميل الرجل إلى الصداقة، إلى أن تكون مؤسسة على تجربة مشتركة، لا على الكشف المتبادل عن العواطف. ويقول عالم نفساني: إن الرجال يفضلون الصداقة «جنباً لجنب» (الهتاف معاً في مباراة مثلاً)، بينما النساء يفضلن الصداقة «وجهاً لوجه» (تبادل الكلام عن الحب والحياة). ولكن مجرد وجود هذا الاختلاف، بين صداقة الرجل وصداقة المرأة، لا يعني أن الرجل محروم من الأصدقاء المقربين، أو أن صداقتهم ليست بمستوى صداقة المرأة.

وعلّق عالم نفسي على الصداقة بقوله: «متى اعترض حياة صديقتك عقبات، ينبغي لك أن تشجعيها على الإفضاء بمكنون صدرها، بمشاعرها، بذلك تُخرج من قلبها كل ما يعذبه. أو أن تصرفيها بأي وسيلة عن تحليل الذات، وترافقيها إلى مكان ينسيها الهموم. ولكلا الأسلوبين أهمية وتأثير وفائدة. ولكن الكثيرين يتوسلون بواحد أو بآخر. النساء يخطئن من ناحية التهوية العاطفية، والرجل من ناحية الكبت العاطفي، وأحياناً تكون فكرة الرجل في مشاهدة مباراة، أو فيلم سينمائي، أقوى سند يتيحه الصديق، ولا يعني إطلاقاً أنه غير مكترث، أو غير مستعد لمد يد المساعدة.

٧ ـ افتحي أي كتاب للفقرات والعبارات المأثورة التي يستشهد بها، لتجدي مواء كمواء القط صادر عن رجال، أنين وانتحاب يذهلانك، ويجعلانك تعجبين كيف خضع أي واحد منهم لرباط الزواج الشنيع الشرير: [«التزوج بامرأتين هو كالتزوج بامرأة]، [على كل امرأة أن تتزوج، والرجل لاينبغي أن يتزوج..] ومع ذلك نجد الرجل المتزوج يرفل بالصحة البدنية والنفسية التي يحرم منها الرجل العزب. وعندما يطلّق الرجل أو يترمل، يتعاظم تعرضه للكرب النفساني، والمرض، وحتى للموت. وفي كل سنّ، كما في كتاب «مستقبل الزواج»، تكون نسبة زواج المطلق أو المترمل أعلى من نسبتها بين العزّاب، ويبدو أن الرجل متى تزوج، يتوق إلى استعادة الحياة الزوجية. وليس من الصعب الاستنتاج بأن مهاجمة الزواج بكلام مقنع، هي نوع من ردّ الفعل التعويضي لتعويل الرجل على الزواج.

الرجل يتزوج كما يبدو لأسباب تدحض الأسطورة عن الرجال: إنهم يتزوجون

لينعموا بالحب والغرام، ولأنهم يعوّلون على النساء ضماناً للألفة، وباختصار، لأنهم يتوقعون من المرأة أموراً تتخطى الجنس. ويضيف علماء الاجتماع أن الرجل وإن تزوج رغبة في حصوله على زوجة ـ تلك الزوجة التي تريدها العديدات من الزوجات العصريات: أن يكون عندهن من يطهو وينظف، ويدير البيت، ويحقق احتياجاتهن ورغباتهن وميولهن، ويربي الأطفال، ويقوم بكل ما تتطلبه الحياة اليومية ـ ومع ذلك فالرجال يتزوجون أيضاً لمجرد الحصول على اللذة والثقة، والتعهد المتبادل والاستقرار.

محررة شابة أفضت لي بعد زواجها كيف سعى زوجها لتبديل نظرتها إلى الزواج. كانت في حالة شبيهة بحالة الجندب، تعيش لحاضرها، وكان هو أشبه بالنملة برغبته في التخطيط للمستقبل. وقد أعلن عن نيته في الزواج بعد قليل من تعارفنا. قال بأنه لا يريد أن يتنقل بين علاقات عابرة، وأنه سيمتنع عن رؤيتي إن لم أكن جادة، ليتفادى النتائج المؤسفة. وهكذا انفصلنا، ولكن بعد يوم ونصف أيقنت أني من أسخف النساء، فاتصلت به، وكان الزواج، وكان الاتحاد.

٨ ـ لعشر سنين خلت قاست النساء من حسد تثبيت الكيان: فقد اعتقدن بأن الرجل يتمتع بشخصية قادرة على التفرد، فيعبِّر عن غضبه، ويتكلم دون تحرُّج. وقد غذى بعض النفسانيين هذه الأسطورة. وتقول الكاتبة نيليا هيليس في ذلك: «إن الرجال يشعرون بصورة عامة براحة نفسية متى غضبوا، ويظهرون غضبهم بحرية، ولا يبالون بما ينجم عن سورة غضبهم من آلام للغير. الرجل يتقدم من رئيسه فيفضي إليه بأفكاره. وبخلاف المرأة كما تزعم الأسطورة لا يحتاج الرجل إلى الثرثرة بما يريد».

وهذا خطأ، فالرجل لا يقلّ ثرثرة عن المرأة، إلا أن الرجل متى ثرثر لا يوصف بأنه ثرثار نقَّال للحوادث، ميَّال إلى القيل والقال. فالثرثرة تبرز في كل مجموعة وطائفة، وفي كل حضارة، والجميع يثرثرون ويقولون. والقيل والقال طريقة لنشر المعلومات، تقلِّل من القلق من حالات غير مؤكدة.

ويواجه الرجال صعوبات جمة في تعزيز موقفهم، وتعزيز كيانهم في الأوضاع نفسها التي تسبب القلق للنساء: التكلم مع من بيده الحل والربط (خاصة من يرقي ويخفض ويطرد ويحرر لهم المخالفات)، ومناقضة من يحبون، مخافة أن يسيئوا إلى العلاقة.

وأنا عاكفة على البحوث لكتابي: «الغضب ـ عاطفة غير مفهومة»، وجدت عشرات

الأمثلة عن رجال عارضوا الأسطورة بأن الغضب يساورهم بكل سهولة ويسر. وقال أحدهم: «إن كنت سأعبِّر عن غضبي لأحد أعرفه، فالعار يكون شعوري، لأني أفرق بذلك صلاتنا الوثيقة وعلاقتنا المترابطة». وقال آخر: «لا أحتمل حجاجاً عنيفاً» زوجتي همّها الصخب والصياح، ثم لا تلبث أن تنام كطفلة، ولكني أجد الغضب أشد الأمور إزعاجاً.

الناس بلا ريب يختلفون في مقدراتهم على التوكيد وتثبيت الكيان، وإظهار الشجاعة. ولكن الرجال لا يتقيدون بحبل التوكيد والشجاعة، بينما النساء يحتشدن على طرفه الآخر. وهذه الصفات لا تنمو في المورثة، إنها تعتمد قليلاً على النشأة،وقليلاً على المزاج،وكثيراً على الوضع الذي أنت فيه. ومعظمنا يعبِّر عن نفسه متى أمن النتائج، ومعظمنا متى شعر بالضعف والهشاشة (عاطفياً أو عملياً)، يتحول إلى الطريقة غير المباشرة في قول ما يعنيه وما يبغيه.

٩ ـ هذه أسطورة استنبطتها الدعاية النسائية، دعاية الرجل هي «المرأة مفرطة في عاطفتها». والمرأة تعتبر العاطفة مصدر قوة، وميزة خاصة فريدة، بينما الرجال يعتبرون العاطفة مسؤولية وضعفاً، وغموضاً أنثوياً.

الرجل بالطبع يشعر بالحب، والغيرة، والألم، والوحدة، والحزن، والخوف، فماذا تعني المرأة إذن عندما تزعم أن الرجل صَفر من العاطفة؟ هي تعني على الأكثر أن الرجل «لا يحبني بقدر كاف».

وما معنى هذا؟ عادة يعني بأن الرجل لا يذكر الحب ويتكلم عنه كما تريده المرأة أن يفعل. وماذا يعني الرجل حينما يشكو من عاطفة المرأة الفيَّاضة؟ عادة يعني بأن المرأة تعبِّر عن مشاعرها، تتكلم عنها بلسانها في كل وقت، وكأنها تحث الرجل على وصف مشاعره كما تصفها هي.

لقد حان الوقت لفصل أسطورة (قلَّة شعور الرجل بالعاطفة إذا قيس بالمرأة) عن الحقيقة: فالرجل والمرأة كثيراً ما يعبِّران عن مشاعرهما بطريقتين مختلفتين متباينتين.

### الحقيقة الصادقة: الرجل والمرأة يتكلمان لغتين عاطفيتين مختلفتين

تقول له: «أنت لا تحبُّني».

ويقول لها: «ما هذا الكلام الأخرق، بالطبع أنا أحبك».

عندنا هنا اثنان يتكلمان لغتين تختلفان اختلاف اللغة البرتغالية عن اللغة الهنغارية. فهي تعني: «أنت لا تكالمني.. أنت لا تمتدحني وتطريني.. أنت لا تناغيني». وهو يعني: «أخذتك إلى كنكون، أهديتك أسطوانة لا تضاهيها أسطوانة! أنا أطهو طعام العشاء متى طالبتني بذلك!».

الأغلبية من الرجال يحبون زوجاتهم من أعماق قلوبهم بطريقتهم الصامتة البكماء. لا يتكلمون عن الحب. والنساء يعتبرن هذا الصمت نقصاً في الشعور. إنهم يحبون زوجاتهم ويشعرون بالسعادة وهن بجانبهم، ولكن كلام زوجاتهم عن الشعور والبديهة يربكهم ويحيرهم.

ويخطئ الرجال والنساء في فهم بعضهم البعض من هذه الناحية ـ ناحية الشعور مقابل التعبير عن العاطفة. المرأة تضطرب وتنزعج لأنها تحب الكلام المعبِّر عن العاطفة. ولسبب ما ينصرف الرجل بسمعه عنها، مما يثير غيظها ويحقق ظنها بأنه لا يبالي.. ولكن لكل منهما آراء لا واعية عن الغاية المقصودة من الكلام. فالكلام بالنسبة لها مع شخص رقيق جذاب يكفي لجعلها تشعر بالارتياح والطمأنينة، والكلام بالنسبة للرجل، رغبة في بدء ممارسة ما. ومتى حدثته عن مشكلة، يشعر بأنه ملزم بعمل شيء ما. فإذا عجز، وكانت المشكلة أكبر منه، يشعر بأنه خيَّب ظنها، وقصَّر في واجبه نحوها مكتفياً بالإصغاء لها. ولهذا فهو يتمنى أن لا يخوض في الحديث، ليس لقلَّة اكتراثه، بل لكثرة اكتراثه. فعلامات الشعور بالنسبة له تترجم بالعمل، بممارسة شيء.

في الجنس، في الحب، في الزواج، أخذت الأفكار القديمة عن النساء تتساقط تباعاً، ولا يجوز تجليد الأفكار القديمة عن الرجال. والحقيقة الوحيدة الباقية هي أن الرجال والنساء يترجمون مشاعرهم بطرق تختلف، ويكشفون عن مشاعرهم بطرق تختلف. ولا ريب أن تحرير أنفسنا من أساطير الماضي خطوة واسعة في اتجاه مستقبل مشرق تزدهر فيه السعادة.

### البيت مملكة حواء وآدم

كل فتاة تحلم بعش الزوجية السعيد... فتبحث عن فتى أحلامها، ثم تبدأ في تكوين هذا العش.. ولا تمضي فترة طويلة إلا وتجد نفسها حاملاً، فتفكر في الجنين ومشاكله.. إنها تمر وبسرعة بعدة مراحل، كل مرحلة في حد ذاتها مشكلة بالنسبة لها، خاصة إذا كانت تعمل، فهي بذلك تضيف إلى متاعب عملها مسؤوليات بيتها ومسؤوليات الحمل والإنجاب.

نحن هنا لا ننادي بالإضراب عن الزواج، ولكننا نرجو من كل فتاة مقدمة على الزواج، أن تتريث حتى تعرف بعضاً من المشاكل التي ستواجهها بعد الزواج، وتضع لنفسها نظاماً يساعدها على مواجهة هذه المشاكل.

فالرجل اليوم لم يعد هو وحده المصدر الرئيسي للرزق، بل أصبحت الزوجة عوناً له في ذلك، إلا أن الرجل لا يزال متمسكاً بعدم واقعيته في نظرته للدور الذي يمكن أن يشارك به في رعاية الأولاد وتدعيم الأسرة، مقتنعاً بأن دور المرأة بالإضافة إلى عملها، هو رعاية البيت، وإعداد وجبات الطعام، وتوفير الراحة له ولأولاده دون أن يقدم نوعاً من المساهمة إليها.

ونحن هنا نقدم بعض المشاكل الملموسة التي تواجه الزوجة العاملة بعد الزواج، لعلها تكون مفتاحاً لوضع حلول جذرية بين كل زوجين مقدمين على الزواج.

**متاعب الزوجة العاملة**

النظرة المتمعنة لمشاكل ومتاعب المرأة العاملة، وخاصة في محيط الزواج، تدفعنا إلى التأمل في مشاكل المرأة بصفة عامة، ومشاكل المرأة المصرية بصفة خاصة، فمن المعروف إحصائياً، على المستوى العالمي والمحلي، أن المرأة أكثر تعرضاً للإصابة بالأمراض النفسية من الرجل. كذلك يميِّز حياة المرأة ظواهر جسمية وفسيولوجية مختلفة، قد تكون سبباً في التعرض للمتاعب الجسمية والضغوط الاجتماعية، وخاصة إذا كانت المرأة تعمل.

ومن أهم أحداث حياة المرأة.. الزواج، والزواج يعني إقامة علاقة مشتركة بأبعاد نفسية واجتماعية، ومشاركة أحد أفراد الجنس الآخر في تكوين الأسرة وإنجاب الأولاد.

ودور المرأة من قديم الأزل، يعني في مفهوم الرجل الأمومة، ورعاية النسل، ورعاية الزوج.. وقد تأكد ذلك بطبيعة المرأة العاطفية، وغريزتها التي تظهر في مجال رعاية أطفالها، وعلى هذا فإن دور المرأة بالنسبة لشركة الزواج، كان أساسياً في مجال البيت، وإعداد وجبات الطعام، وتوفير الراحة للزوج المجهد والعائد بعد يوم حافل في الجهاد للحصول على لقمة العيش.

ولكن ظهر كذلك أن المرأة يمكنها بجانب دورها الطبيعي، أن تشارك الرجل في مجالات العمل المختلفة.. ويظهر هذا جلياً في الريف، حيث نجد المرأة تسهر مع

الرجل في رعاية الأرض، والحيوانات، وقيامها بواجباتها الأخرى، يعني هذا أن عمل المرأة ليس بالمشكلة الحديثة، ولكن نتيجة لزيادة التنافس في مجال المدنية، وطموح المرأة إلى احتلال مكان الرجل مع قصور الخدمات المساعدة في مجال المجتمع. . . كل هذا أبرز المعاناة التي تمر بها المرأة المتزوجة، والتي كثيراً ما تقف عائقاً أمام طموحها.

### المرأة في العصر الحالي

في مجال العمل العصري نجد أن المرأة لم تعد تعمل بجوار زوجها. . ولكن في مجالات مختلفة حيث توجد علاقات عديدة مع الذكور والإناث.

وفي مجتمعنا الشرقي لا يزال البعض يعيش بعقلية مزدوجة، فهو يسمح للزوجة بالعمل، وفي نفس الوقت يخشى من تعرضها للمتاعب مع كثرة العلاقات، ويطلب منها أن تحدد نوع العلاقات التي يمكن أن تتحرك من خلالها، حتى لا يساء فهمها، أو تتورط في مشاكل تهدم حياتها الزوجية.

### شخصية المرأة

وشخصية المرأة كثيراً ما تحدد خط سيرها في العمل والأسرة، فالمرأة ذات الشخصية القوية «المسترجلة»، يمكن أن تنجح أكثر في مجال العمل ولو على حساب نجاحها كأم أو زوجة.

والمشاكل في محيط الزواج تبدأ عادة إذا تصادمت طبيعة الزوجة وميولها مع وضع الزوج وشخصيته وأهمية عمله، فقد تكون الزوجة من النوع القوي، الأكثر تفوقاً وبروزاً من الزوج، ممّا يؤدي إلى التنافس والتعالي بدلاً من التعاون والتآخي.

كذلك فإن ضمور الأسرة الكبيرة، والتي كانت تضم قديماً الجد والجدة، والخالة والعمة، والتي كان يمكن أن توفر بدائل في رعاية الصغار أثناء غياب الزوجة في العمل. . أصبحت صيغة وأسلوباً غير وارد في أسرة العصر التي غالباً تقتصر على الزوجة والزوج والأطفال فقط.

كل هذا أدى إلى تعرُّض المرأة العاملة المتزوجة إلى مزيد من الضغوط، والتوزيع، والتشتت بين رغبتها في النجاح في كلا المجالين.

وظروف أغلب مجتمعاتنا رغم سماحها للمرأة بالحركة والعمل في مجالات قريبة

الشبه من الرجل، بالإضافة إلى المشاركة الكاملة للرجل في مجالات أخرى. . إلا أن مفهوم الرجل عن الزوجة لا يزال يعني أن ربة المنزل قادرة على توفير الراحة والرعاية والأمان للجميع. . وهذا يجعل الزوج يبدو غير متعاون مع الزوجة في إدارة شؤون الأسرة، يكتفي عادة بالمفهوم القديم. . إذ إن الرجل عليه أن يكسب القوت، وعلى الزوجة توفير باقي الخدمات، رغم أن الدخل الفردي لم يعد يكفي مستلزمات الحياة العصرية إلا في ظروف قليلة. . أما السواد الأعظم من الناس، فتجد أن عمل الزوجة أصبح ضرورياً لتوفير بعض نفقات المعيشة.

ويضفي هذا البعد بعض الظلال والمشاكل والمعاناة على حياة المرأة، والتي تنتظر أن يكون عائد مشاركتها في دخل الأسرة، أن يشارك الزوج بالمثل في توفير الخدمات في مؤسسة الزواج.

### المصرية والأمريكية

وبالمقارنة ببعض المجتمعات كالمجتمع الأمريكي، نجد أن وضع المرأة هناك في مجال العمل وزيادة الدخل لا يزال وضعاً جانبياً وتكميلياً، وخاصة في السن المبكرة. . أي في بداية الزواج والإنجاب، ويتصدر الرجل مواقع المسؤولية والدخل المرتفع. . ويعتبر عمل المرأة مرحلياً، ولكن بتخفف المرأة من أعباء الأولاد، نجد أن المرأة الأمريكية تستعيد بعض القدرة على البروز في مجال العمل في سن الأربعين، أي أن عمل المرأة هناك فيه مرونة، ويتبع حالة الأسرة، ومراحل الزواج، والإنجاب، وعمر الأطفال.

لكن في المجتمع المصري، نجد أن المرأة، في كثير من الأحيان، مجبرة على العمل في السن المبكرة للمساعدة الأساسية في تكوين دخل الأسرة، رغم احتياج الأولاد في السن الصغيرة لرعايتها وأمومتها.

وفي بعض القوانين المصرية الأخيرة بعض التسهيلات، مثل إعطاء إجازة لمدة ثلاثة أشهر بعد الوضع، وإجازة بدون مرتب لرعاية الأطفال، ولكن كما ذكرنا، فإن الذي يتحكم في ذلك هو مستوى دخل الأسرة.

### مشاكل الزوجة

ولعل هذا الاستعراض لموقف المرأة المتزوجة العاملة، يوضح أنها رغم احتياج الأسرة للدخل الذي تضيفه، تواجه عدة متاعب وهي:

أولاً: ازدواج عقلية الكثير من الأزواج، وعدم واقعيتهم في نظرتهم للدور الذي يمكن أن يشاركوا به في رعاية الأولاد وتدعيم الأسرة.

ثانياً: مشاكل نفسية وفسيولوجية كما ذكرنا، بالإضافة إلى مشاكل الدورة الشهرية، والحمل، والمشاكل النفسية بعد الولادة، وغالبا ما تكون مصحوبة بالاكتئاب، ومشاكل إنهاء الحمل، حيث نجد أن بعض العاملات يتعرضن للإجهاض نتيجة للظروف القاسية التي يقابلنها سواء في العمل، أو المواصلات، أو في البيت، هذا بخلاف حبوب منع الحمل والأضرار الناتجة عنها، أو لجوء البعض إلى إجراء عمليات التعقيم.

وأخيراً مشاكل سن اليأس، وما ينتج عنها من اكتئاب، وتوتر، وسخونة، وعرق، هذا بخلاف المشاكل المرضية التي قد تمر بها، وقد تكون سبباً أساسياً في إيجاد الخلافات بينها وبين عملها.

ثالثاً: إن المجتمع لا يزال قاصراً في نظرته لأهمية توفير الخدمات الضرورية، التي تجعل المرأة تؤدي عملها في مجال الأسرة وخارجها بدون توتر أو معاناة.

وأول هذه المبادئ هي معرفة رغبة المرأة نفسها، فالمرأة التي يمكن أن تستقر في بداية الزواج والإنجاب وتتفرغ لرعاية النشئ، يجب أن تسهم المؤسسة الكبيرة في ألا يقل الدخل عن المستوى السابق.. وحتى نؤكد أهمية بناء الأسرة كلبنة في بناء المجتمع الصالح، فانخفاض دخل الأسرة قد يدفع المرأة إلى العمل، مع ما في ذلك من تعريض البذور الجديدة إلى الضياع وسوء التربية.

### المجتمع الحاضن

ولا يخفى علينا أن أحسن من يقدم الخدمات والرعاية للأطفال هي الأم، وفي المجال المكمِّل لذلك هو تكفل المجتمع للمساهمة في رعاية الأطفال، بتوفير مؤسسات الحضانة والروضة في كل ركن، وفي كل حي سكني، حيث يمكن أن تقدم خدمات منظمة، ورعاية صحية وتعليمية للأطفال حتى سن خمس سنوات.

وفي كثير من الدول المتقدمة، نجد رعاية الطفولة تشغل حيِّزاً عظيماً من تفكير المؤسسات الإنسانية، باعتبارهم الرصيد الحضاري والأساسي في تقدم ونهضة هذه المجتمعات.

ويجب أن نشير إلى زيادة معدلات الطلاق في الأسرة المتنافرة،وهذا التنافر قد ينشأ نتيجة للعلاقات داخل الأسرة ذاتها.

وشخصية الزوجة لها دور كبير في زيادة حالات الطلاق أو العكس،وتقبّل الزوج لعمل زوجته واقتناعه بأهميته، وقدرة الزوجة على توفير الرعاية لأسرتها بدون تقصير،ومساهمة الدولة في التقليل من المشاكل المترتبة على وجودها في مجال العمل. . كل هذه العوامل قد تؤدي إلى انخفاض أو ارتفاع معدلات الطلاق.

ولعل هذا الحديث يشير إلى الموقف الذي لم يكتمل في قصة المرأة المتزوجة والعاملة في المجتمع المصري، والذي نجده في آثار نفسية عديدة من القلق، والاكتئاب، والتوتر، وزيادة معدلات الانتحار كتعبير عن المعاناة التي تمر بها.

وقد نجد تفسيراً لذلك في ظروفنا الاقتصادية بعد حروب متعددة، ولكن لا بد وأن يوضع ذلك كهدف استراتيجي في بناء واستعادة أمجاد هذه الأمة.

## رحلة منتصف العمر...

## أزمة الزواج وأزمة العزوبية

رجل أعمال في الـ ٤٦ من العمر، له ثلاثة أولاد استقلوا مؤخراً عنه، ممّا اضطر زوجته للعمل بهدف ملء الفراغ، إلا أنه، رغم كونه سعيداً، خائف بعض الشيء، فقد تفشت عادة الطلاق مؤخراً بين زملائه، ممّا جعله يخاف على مستقبل حياته مع زوجه

إنه مثل غالبية الأشخاص في منتصف العمر، لا يستطيعون فهم أسباب طلاق أصدقائهم، والواقع أن البحاثة أيضاً يجهلون أسباب تفكك العائلات بالتحديد، وفي إحدى الدراسات التي أجريت في أميركا، كان عدد حالات الطلاق قبل ١٠ سنوات هو ١٦٤,٠٠٠ حالة سنوياً، وقد تضاعف هذا العدد في العشر سنوات الأخيرة إلى أن أصبح ٣١٥,٠٠٠ سنوياً.

ورغم أن البحاثة يعرفون تماماً أن الزواج في منتصف العمر يتعرض لكثير من الهزات والضغوط، كابتعاد الأولاد عن المنزل، وعودة المرأة للعمل، وفقدان الرجل للشعور بالاستقرار في عمله، ومتطلبات الأهل (الجد والجدة) الطاعنين في السن، والبدء للتخطيط من أجل مرحلة التقاعد. . . إلا أنهم لا يستطيعون أبداً التنبؤ بنهاية أية حالة من حالات الزواج. كما أن هناك بعض المؤشرات التي يجمع البحاثة والخبراء على أنها قد تدل على اضطرابات في الحياة الزوجية.

**المؤشرات الخطرة:**

**١ ـ العامل المادي:** يقول البحاثة إن العامل الأساسي المسبّب للاضطرابات في الحياة الزوجية، بغض النظر عن عمر هذه الحياة، هو العامل المادي، والواقع أن المرأة حين تتهم زوجها بأنه لا يوفر للعائلة مردوداً مادياً كافياً، لا تقصد من وراء ذلك زيادة كمية المشتريات، وإنما تشكو ضمناً من انعدام الشعور بالأمان، وخوفها من القلة.

**٢ ـ انعدام الاتصال بين الزوجين:** قد يتكلم الزوجان عن الطقس، وعن الأولاد، وعن الطعام، وعن العمل، إلا أن هذا النوع من الحديث لا يعني أن هناك حواراً واتصالاً حقيقيين بين الزوجين، وقد يكتشف الزوجان في منتصف العمر أنهما يجهلان مكنونات ذات بعضهما، لأن الاتصال والحوار بينهما لم يكن على المستوى الكافي من التعمق.

**٣ ـ نقص المشاركة:** حين يتهرب الرجل من تلبية الدعوات، والرحلات، والنشاطات اليومية التي تتطلب اصطحاب زوجته، مفضلاً قضاء معظم الوقت في العمل، هذا المؤشر قد يدل على أن الرجل يشعر ضمناً بعدم الارتياح في حياته الزوجية. وأنه ينتهز فرصة الابتعاد عن المنزل لقضاء وقته بعيداً عن زوجته.

**٤ ـ المبالغة بالمشاركة:** إن الزوجة التي لا تستطيع القيام بأي عمل دون مشاركة زوجها، والزوج الذي يصرّ على اصطحاب زوجته في كافة تحركاتها، وحتى في شراء حاجات المنزل، هذا النوع من الزوجات والأزواج يهدد الحياة الزوجية، لأنه يحرم الطرف الآخر من متعة الشعور بالحرية والخصوصية، وأن الدراسات الحديثة تنصح بوجود غرفة خاصة في المنزل، يستطيع كل من الزوج والزوجة الانفراد بها لممارسة استقلاليته.

**٥ ـ الإخفاق في التكيّف مع الظروف:** يجب على الزوجين أن يتكيفا مع الأدوار الجديدة التي تفرضها الظروف على كل منهما، من تربية الأطفال، إلى تغيّرات معطيات العمل وظروفه، إلى ما تفرضه الحياة من تبدلات في الشخصية، كما يجب أن يحترم كلّ منهما ظروف الآخر، إذ إن إصرار الزوجة أو الزوج على الحياة دائماً، وكأن أحدهما ما زال في شهر العسل متجاهلاً المسؤوليات والمتطلبات الجديدة للحياة، قد يسيء للعلاقة بشكل جدي وخطير.

- مقترحات لإعادة الانسجام بين الزوجين:

هنالك العديد من المؤسسات الاجتماعية في أميركا وأوروبا تعالج مثل هذه الأمور بصفة استشارية، وإن لم تتوفر هذه المؤسسات يستطيع الزوجان اللجوء إلى طبيب العائلة النفسي، الذي بإمكانه أن يقدم بعض النصح، ومن الحلول الشائعة هي أن يذهب الزوجان في رحلات قصيرة بعيداً عن مسؤوليات الحياة، حيث يستطيعان التفرغ لحياتهما الخاصة، وإعادة الحيوية إليها، كما أن بعض الأزواج ينفصلان عن بعضهما لفترة قصيرة، يدرس خلالها كل منهما معطيات حياته الزوجية، وما يريده منها، وما لا يريده، ومن ثم يعودان إلى بعض لدراسة الموضوع معاً، وقد تكون هذه الفترة من الابتعاد بحدّ ذاتها كافية لكي يكتشف كل طرف حاجته إلى الآخر. ومن الطرق المفيدة أيضاً هي الجلوس معاً، والتكلم بشكل منطقي وصريح ومطول، وخلال هذه الجلسة يطرح كل من الطرفين ما يزعجه في العلاقة بغية الوصول إلى حلّ منطقي يتفاهم عليه الطرفان، المهم هنا هو أن يصغي الزوج والزوجة إلى بعضهما، وأن يكونا على استعداد للتفاهم والتسامح والحوار مجدداً.

- عدوى الطلاق:

رغم الجهود المخلصة للحدّ من حالات الطلاق، يبدو أنها في تزايد مستمر في بلاد الغرب، ويعزي علماء الاجتماع هذا التزايد في نسب الطلاق في منتصف العمر إلى الأسباب الممكنة التالية:

١) تقبل المجتمع للطلاق أكثر من السابق.

٢) سهولة عملية الطلاق، حتى أن بعض المجلات والكتب أصبحت تنشر التسهيلات التي تساعد الإنسان على إتمام الطلاق بطريقة أسرع.

٣) كان الأهل فيما سبق يفكرون كثيراً قبل القيام بالطلاق، وذلك خوفاً من تشرد أبنائهم، إلا أن استقلال الأولاد المبكر، وابتعادهم عن المنزل، أزال مثل هذه العقبة عن طريق الطلاق.

ومهما كانت الأسباب الدافعة للطلاق، فإنه لا بد وأن يشعل أزمة عاطفية لدى المطلق والمطلقة، كما أنه يخلق بعض الصعوبات على صعيد التكيّف مع حياة الإنسان الجديدة، والواقع أن معظم المطلقين والمطلقات يشبّهون هذه الحادثة وكأنها حادثة موت أحد الأقارب، لا بل أن الموت قد يكون أسهل تقبّلاً، لأنه قدر واقع لا يكون حول ولا قوة للإنسان أمامه، في حين أن الطلاق قد يكون موضوع ندم، وشعور

بالخطأ، وفقدان الإنسان لثقته بنفسه، وبالجنس الآخر، وبالحياة. إلا أن الطلاق وفقدان شخص عزيز يشتركان في كونهما يضطران الشخص المفجوع إلى التكيّف مجدداً مع حالته العائلية الجديدة، وإلى بناء حياة جديدة.

**ـ التكيف مع الحالة العائلية الجديدة:**

إن انتقال إنسان من حالة المتزوج إلى حالة المطلق يحمل معه العديد من التأثيرات المادية والعاطفية، ذلك أن المطلق يشعر أنه مضطر إلى الاستقلال مجدداً بنفسه بعيداً عن مشاركة أي شخص آخر، وأن يلعب دور الزوج والزوجة معاً، وكذلك المطلقة التي ربما قد تجد نفسها بالإضافة إلى ذلك، بحاجة للعمل من أجل سد حاجاتها المادية، كما أن المطلق والمطلقة يجب أن يعملا على بناء حياة اجتماعية جديدة تتكيف مع وضعهما الاجتماعي الحالي.

بالإضافة إلى المشاكل الشخصية، هناك مشكلة رعاية الأبناء، التي تشكل أعباء مادية ومعنوية كبيرة، وخاصة في حال بقاء الأولاد مع الأم، وتدل الدراسات الحديثة أن رعاية الأولاد أصبحت من مسؤوليات الآباء غالباً، وهي أعباء كبيرة بعض الشيء، لأنها تضطر الرجل إلى لعب دور الأم والأب معاً، ممّا يؤثر بشكل سيء على طريقة تربية هؤلاء الأولاد، نظراً لأن الرجل إجمالاً يقضي معظم وقته خارج المنزل سعياً وراء كسب العيش.

**ـ الزواج مرة ثانية:** إلا أن معظم المطلقين والمطلقات في أميركا وأوروبا في الواقع يتزوجون من جديد، وتشير الدراسات الحديثة إلى أن ٥/٦ المطلقين من الرجال يتزوجون مجدداً، وأن ٣/٤ المطلقات يتزوجن، إلا أن قرار الزواج هذا يتطلب تفكيراً كثيراً وإعادة تقييم كاملة لما ينتظره الإنسان من الزواج.

**ـ العازبون والعازبات:** إن غير المتزوجين من نساء ورجال في منتصف العمر يشكلون الشريحة الاجتماعية الأكثر شعوراً بالعزلة، رغم أن الكثير من المتزوجين والمتزوجات، نظراً للمسؤوليات الصعبة التي تترتب عليهم، قد يحسدون العازبين على حالتهم الاجتماعية.

**ـ موت الزوج أو الزوجة:** تعتبر وفاة أحد الزوجين من الأمور الكثيرة الحدوث في منتصف العمر، وقد بلغ عدد الأرامل من نساء ورجال في أميركا في السنين الأخيرة حوالى ١٠ ملايين شخص، ويلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من النساء الأرامل الشابات،

والحقيقة أنها مشكلة كبيرة، إذ إن الزوجة تجد نفسها فجأة وحيدة في مواجهة أعباء كثيرة، كالمسؤوليات المادية، ومسؤوليات الأولاد إن وجدوا، بالإضافة إلى ما يضفيه فقدان شخص عزيز من أحزان ومشاكل.

وقد حازت مشكلة الموت في أيامنا على اهتمام الأخصائيين، كما أن المدارس أدخلت مادة تربوية جديدة إلى منهاجها اسمها «الوفاة»، إلا أن النساء والرجال في منتصف العمر لم تتح لهم الفرصة لتعلم أساليب تقبل الموت بشكل أكثر علمية، وتقول إحدى الخبيرات، إن هناك ست مراحل يمر بها الإنسان بعد فجيعته بشخص عزيز وهي: ـ النكران ـ الغضب ـ المساومة أو الحوار مع الذات ـ الكآبة ـ والقبول، وإن الرجل والمرأة عند معرفته لهذه المراحل يواجه مرحلة ما بعد المصيبة بشكل أفضل وأكثر عقلانية وانسجاماً مع الواقع.

**المراهقة المتأخرة في حياة زوجك كيف تتصرفين حيالها؟!**

عندما يبلغ الرجل أواسط عمره، قد تحل الهموم في حياته الزوجية محل المتعة. وممارسته الجنس مع امرأة صغيرة السن، قد يبعث فيه فخراً كبيراً بذاته.

لكن على الرجل في أواسط العمر ألا ينسى بأن النزاعات الداخلية التي تنغص عليه حياته، هي وقتية فقط لا تدوم.

أم لثلاثة أبناء رزقت بهم خلال زواج مثالي استمر واحد وعشرين عاماً. ولكنها قلقة جداً الآن بعدما لاحظت وجود تغييرات كبيرة طرأت على زوجها وتحول بينهما الذي شهد سعادة عظيمة فيما مضى إلى ساحة للقتال.

بدأ هذا التحول منذ سنتين تقريباً، عندما كان زوجها في الثامنة والأربعين. فقد حل به الانحطاط أول الأمر، رافقه نفور وانزعاج من الوظيفة، ثم راح يتشكى من أمور كثيرة كان يحبها من زوجته في حياتهما السابقة. وفي مرحلة أخرى فارقه ذلك الانحطاط، غير أن شعوره بالمرارة من زوجته ونفوره منها بقيا على نفس الحال. لقد انتابها شعور بأنه في المدة الأخيرة راح ينشئ علاقات مع نساء صغيرات.

والحقيقة أنها لم تخطئ معه في شيء. وما حل بزواجها هو مجرد محنة متوقعة، تحل في حياة الكثيرات من الزوجات والأزواج عند سن الأربعين. ففي أحد الأيام عندما يبلغ الرجل أواسط سنه، تجده زوجاً راضياً مكتفياً بزوجته، مكرساً حياته لها

ولأولاده منها، وفي اليوم التالي تراه وقد انقلب فجأة لتبدو زوجته في ناظريه مجرد حلم عتيق، فيباشر البحث عن نساء صغيرات السن يستعيض عنها بهن.

الحالة هذه تعرف بأسماء عديدة منها «سن اليأس» عند الذكر، وهي شائعة عند الرجال في مرحلة ما بين الخامسة والأربعين والخامسة والستين من حياتهم.

فنحن إذا ذهبنا بحالة هذا الرجل إلى طبيب نفساني، سيقول عنه إنه ليس بعجوز وسخ، وليس بحاجة إلى المعالجة النفسية. كل ما في الأمر أن ثورة الرجل في أواسط عمره ما هي إلا ظاهرة طبيعية يخلقها فيه مجتمعنا الحديث الذي يستهلك معظم اهتمامات الشباب.

إذا اعتبرنا أن الرجل في أواسط السن، عندما يأخذ مرة أخرى إلى الاهتمام جنسياً بالنساء الصغيرات، قد عاد إلى مراهقة متأخرة، نكون كذلك قد دخلنا في سطحيات الموضوع فقط لا غير، إذ إن القضية أعمق من هذا بكثير. فمعظم الدراسات التي دارت حول موضوع سن اليأس، انصبت على هذه المرحلة من حياة المرأة دون الرجل. وسن اليأس في حال المرأة يضع حداً مفاجئاً لمقدرتها على الإنجاب، أي يحدث فيها تغيير جعلت له المفاهيم الشائعة أهمية قصوى. وما يزيد الأمر سوءاً في هذه المرحلة الحرجة من حياة المرأة، أن سن اليأس عندها يرافقه انحطاط لدورها كذلك كأم، بعدما ترعرع أولادها وصارت لكل منهم حياته الخاصة به.

### الخوف من الشيخوخة

وإذا قلبنا الصورة نجد الرجال في الأربعينات والخمسينات من أعمارهم وهم على عكس ذلك تماماً. فقد بلغوا هنا ذروة ما يمكنهم بلوغه في مجال الوظيفة والأعمال. وتقول إحدى الاختصاصيات في علم الغدد مضيفة في هذا الموضوع: «سن اليأس بالنسبة للرجال يظهر عندهم أساساً وهو أقل حدّة ممّا هو عند المرأة. هذا لأنه يرتبط أكثر ما يرتبط بخوف من الشيخوخة ومن الموت». على أن هناك بعض العوامل الجسدية كذلك لها علاقة بإفراغه الجنسي. فالرجل طوال تقدمه في سن الشباب نحو سن الشيخوخة، يثابر الهرمون الذكري الذي ينتجه جسده، وهو التيستوستيرون، في الانخفاض. وهذا الانخفاض في كمية الهرمون الجنسي تجد تأثيره على بعض الرجال أشد حدّة من تأثيره على غيرهم.

فمحنة أواسط السن عند الذكر هذه على وجه العموم يرافقها عدد مختلف من

الظواهر والتبدلات في التصرفات: منها الانحطاط، والقلق، والمرارة، والنفور، وكره لكل ما هو متوفر له في الحياة. وكثيراً ما تلم بهذا الذكر مشاعر الوقوع في الشرك، أو تتزايد متطلباته من أفراد عائلته، أو رؤسائه في العمل. وقد تطغى عليه مخيلته ليأخذ في التشكي من أمراض وهمية لا وجود لها على الإطلاق. هذا الانقلاب يخفي خلفه عدد من العوامل النفسية، منها أن أحلام شبابه من نجاح وزواج وعائلة ومنزل، ربما تكون جميعها قد تحققت الآن. فإذا كان الأمر كذلك، ينظر هذا إلى حياته المريحة المملة ويتساءل: «ألم يبق لي الآن أي شيء آخر أعمله؟» أما إذا لم ينجح تماماً في تحقيق تلك الأحلام، فقد يشعر بأن الأوان قد فات، ولم يعد باستطاعته أن يفعل في سبيلها أي شيء.

ثم يأتي المصدر الآخر لرعبه في هذه المرحلة من الحياة: فقد تجاوز سن الشباب. وبعد تجاوزه الأربعين يخلف نقطة الوسط من الحياة وراءه، فيأخذ قلقه من الموت بالتزايد. ولكن تبقى أحاسيس انزعاجه من الزواج هنا في القمة. فالشائع في حالة الذعر التي يعاني منها هكذا رجل أن يخطئ ويضع مسؤولية كل ما يعاني منه على أقرب الناس إليه... زوجته. فإذا كان يمازحها فيما مضى كلما فشلت في فهم ما يحدثها بشأنه، يتحول الآن ليعني كل كلمة يقولها في هذا المضمار دونما أي مزاح. وحيث إنه يخطئ كما قلنا، ويقتنع بأن زوجته هي السبب الرئيسي لكافة انزعاجاته، تصل النزاعات بينه وبينها في هذه المرحلة من حياته إلى ذروتها.

### افتقاد الإعجاب والدعم

قد تكون زوجته لا تزال جذابة، ولكنه لم يعد يراها ذلك الهدف الجنسي المثير مثلما كان يراها منذ عشرين عاماً. لقد تقدمت هي الأخرى في السن، وتبدو حسب سنها، فيرى هو هذا التغيير ويأنف منه، مقتنعاً بأنه لا يزال على مثل ما كان عليه، غاضاً النظر عن ترهله وانحطاطه الجسدي وانتفاخ بطنه. أكثر من هذا أن الزوجة هنا تكف عن لعب هذا الدور الكبير في حياته: دور دعم ثقته بنفسه. فالزوجة الجديدة عادة تفتخر بزوجها، وتبدي إعجابها الدائم به، ممّا يدعمه هكذا ليناضل في سبيل النجاح. ولكن مع مرور الزمن، تتحول صورته في نظرها لتصبح أقرب إلى الواقع... ممّا يشمل بالتأكيد قلقها من أخطائه ومخاوفه.

وبينما تجد الزوجة في هذه المرحلة من الحياة، وقد تقلص افتخارها برجولة زوجها إلى حدّ كبير - بينما العكس تماماً هو ما يحتاجه في هذه السن - يمكن لإنشائه

علاقة جنسية مع امرأة شابة أن يعوض له هذا النقص ويقدم له الدواء المناسب. وهذا هو ما يحدث في معظم الأحيان. إذ قد يتجه الرجل في أواسط السن إلى تعاطي الحبوب، أو الإدمان على المسكرات، كوسيلة للهرب من مشاعر الانحطاط والقلق، ولكنه في معظم الأحيان يسعى إلى علاقة ينشئها مع امرأة شابة يمكنها أن تعيد له شعوره بقوة المراهقين. هذه الشابة قد تكون زميلة له في مكان العمل، أو سكرتيرته بالذات، أو تلميذته، أو أية أنثى أخرى صغيرة، قد تنظر إلى هذا الزوج المتوسط السن كرجل قوي قادر على جمع المال وتوفيره، أو ترى فيه جاذبية تؤهله للاحترام. فهي على عكس زوجته الآن قادرة على لعب دور الدعم الذي يحتاجه في هذه السن، فتنظر إلى ارتباطها به بافتخار.

### المركز المالي يجذب الصغيرات

هناك العديد من العوامل التي تدفع بالشابات إلى إنشاء علاقات مع رجال متوسطي السن. منها مثلاً أن تكون لدى الرجل هذا مبالغ وافرة من المال ـ له أو لغيره ـ فتسعى الشابة هذه إلى الحصول منه على أية مبالغ ممكنة، وهي تنظر إليه سرًّا كرجل غبي... ومن الشائع جداً أن تتعلق الشابة فعلاً برجل متوسط السن بسبب مركزه العالي في مجال الوظيفة. وقد لا يكون هذا المركز ممتازاً جداً في نظر الآخرين، ولكنه في نظرها يفوقها هي مركزاً واعتباراً.

إحدى الفتيات كانت مجرد سكرتيرة متواضعة، تحولت إلى أعلى مراكز السكريتارية في المؤسسة حيث تعمل، وذلك نتيجة للعلاقات التي أنشأتها مع رجال يفوقونها سناً هناك. قالت تشرح ما حدث: «الحقيقة أن هؤلاء لم يرفعوا منصبي بدون استحقاق، كل ما في الأمر أنهم علموني كيف أتقدم. واحد منهم مثلاً علمني كيف أكتب، وآخر علمني كيف أنظم الملفات، وآخرون أظهروا لي الطريق للنجاح في وظائف أفضل». وهكذا تراها تعترف أن هؤلاء الأزواج كان لهم الفضل في ما وصلت إليه. فدفعت لهم ثمناً لذلك تلك العلاقة التي رفعت من قيمة واحدهم في نظره، فكان لهذا عنده نفس أهمية ما حصل عليه منها من جنس.

وهذا يعني أن الرغبة الجنسية كذلك تلعب دوراً كبيراً في خيانة الزوج المتقدم في السن لزوجته. ولكن ما هو السبب الذي يدفعه إلى البحث عن عشيقة شابة بدلاً من أخرى تماثله في السن...؟ هذا السؤال وضع له علماء النفس مؤخراً عدة إجابات. يرى هؤلاء أن الرجال يرفضون واقع تقدمهم في السن بالبحث عن الأم الشابة الجميلة،

التي لا تزال صورتها مرسومة في ذكريات طفولتهم. وينبغي التمييز هنا بين تخيلات واحدهم الجنسية لما يذكره عن والدته الشابة، وبين والدته المتقدمة في السن كما يذكرها وهو في سنوات مراهقته ورشده. وعندما تصل زوجته إلى سن متقدم، تفقد فيه أي شبه بوالدته الشابة المثيرة، يشعر بما يدفعه إلى نبذها للبدء في البحث عن أخرى تشبه هذه الوالدة.

على أن بحثه هذا يحتاج إلى قوة كبيرة، وإلى مقدرة على رفض الواقع، لأن نظرة واحدة في المرآة قد تكفي لإدراكه أنه لم يعد جذاباً كما كان، وبالتالي لم تعد مقدرته الجنسية مثلما كانت عليه. وفي نفس الوقت بينما هو يقنع نفسه بازدياد جاذبيته الجنسية، يبالغ في الحط من هذه الجاذبية عند زوجته.

وممّا تقوله إحدى الدراسات إن الرجل في أواسط السن تعوده ثانية مشاعر القلق بخصوص مقدراته الجسدية، ورجولته، ومسألة نجاحه في الحياة. فإذا وجد امرأة صغيرة السن تشاركه الفراش، يستعيد شعوره باهتمام الآخرين به، ويتأكد من استمرار مقدرته على الحصول على ما يريد.

## الخوف من السقوط في بئر العجز الجنسي

هنالك العديد من المخاوف الجنسية تواجه الرجل في الأربعينات والخمسينات من العمر. فقد يشعر بحاجة إلى شحذ هممه الجنسبة من جديد، خاصة إذا كانت نشاطاته الجنسية في شبابه قليلة للغاية، أو إذا سبق وكان مخلصاً جداً لزوجته طوال سنوات عديدة. فهو يشعر فجأة بأنه فشل في تحقيق الانتصارات الجنسية التي كان يحلم بتحقيقها، فيطلق لنفسه العنان حتى يعوض ما فات.

وهنالك الخوف من السقوط في بئر العجز الجنسي كذلك. وهو ما عانى منه أحد الرجال عندما بلغ التاسعة والأربعين من العمر. ففي السنوات القليلة الماضية راحت تنمو فيه رغبة تدفعه إلى عدم الذهاب إلى المنزل مباشرة بعد العمل. فإذا به يعرج يومياً على أحد المقاهي القريبة من مكتبه، يتناول فيه وحده فنجاناً من القهوة، أو يدعو إحدى السكرتيرات الشابات لتشاركه هناك طعام العشاء، وقليلاً ما كانت هذه الدعوة تتطور إلى ليلة يقضيانها معاً في فراش واحد.

ولكن العلاقة الجنسية مع امرأة شابة في حالة رجل الأعمال الآنف الذكر لم تتعد أبداً نطاق الليلة الواحدة فقط. إذ كان يشعر بعدها بأنه يذنب جداً في حق زوجته، التي

كان يراها عديمة الجاذبية الجنسية، لا تثيره على الإطلاق، ومع ذلك فهي لوجودها الدائم معه، يجدها شبقة لا تكف عن طلب المضاجعة، ممّا جعله يشعر بفقدانه للمقدرة الجنسية إذا لم يحقق لها ما تريد. أما ليلة جنسية واحدة يقضيها مع امرأة شابة، فلم تكن لتواجه بأية عراقيل. مجرد تخيلات وهمية اقتنع بها هذا، فراحت تتحقق فعلاً حيناً بعد حين.

من الشائع جداً عند الرجال في أواسط السن أن يؤمنوا بضعف مقدرتهم الجنسية، ومن الشائع عندهم كذلك أن إنشاءهم علاقة جنسية مع امرأة شابة، يدفع النشاط في هذه المقدرة. ومع ذلك قليلاً ما يطلق هذا الرجل زوجته ليتزوج من عشيقته الشابة. فعلى الرغم من تشكيه من هذه الزوجة ومطاردته لصغار النساء، لا تتوفر له القوة العاطفية الكافية ليخطو هذه الخطوة. إذ إنه لن يفارق هكذا رفيقاً اعتاد وجوده معه فقط، بل سيخاف أن الزوجة هذه ستجرده من كل ما يملكه بالطلاق. أكثر من هذا أن الزوجة الجديدة الشابة قد ترغب بإنجاب أبناء له منها، وقد تتطلب منه في حقل الجنس ما لا يمكنه أن يوفره. لقد بلغ سناً لا يمكنه معه أن يعود ليبدأ من جديد.

والسؤال الآن هو التالي: إذا كانت محنة أواسط السن عند الرجال يرافقها هكذا تطورات، فهل يمكن تجنبها بشكل كامل؟... يقول أحد الأخصائيين النفسانيين الذي يعمل في حقل النزاعات الزوجية، إن الجواب هو لا. «لا يمكن للإنسان أن يتجنب هذه المرحلة من الحياة وما يرافقها، لأن الشباب متى ولى فهو لا يعود ـ لا بالمال، ولا بالقوة، ولا بالمركز، ولا بعظمة الإنجازات».

## كيف تخفف من ضغوط سن اليأس؟

من هنا لا شك أن تكيّف الرجل مع وقائع أواسط السن عملية مؤلمة مرهقة، لأنها كثيراً ما تشتمل على إدراك هذا الرجل بمرارة أن الشباب فارقه إلى الأبد. على أن الرجل هذا إذا لم يكن قادراً على تجنب مرارة هذه المرحلة، يمكنه أن يخفف من ضغوطها على الأقل، وبالخطوات التالية:

١ ـ عليه الإدراك بأن عدم رضى الرجل عن زوجته في أواسط السن، ما هو إلا أمر عادي، يحل بجميع الرجال أمثاله. ونادراً ما يمر الرجل بهذه المرحلة من حياته دون أن تواجهه هكذا نزاعات.

٢ ـ في هذ المرحلة من حياة الرجل، لن يحصل على أية فائدة من إلصاق

مسؤولية اضطراباته بزوجته. وعلى العكس من هذا ينبغي أن تحل بينهما الصراحة، لينفتحا على بعضهما البعض، ويناقشا مشاكل الزوج معاً كشريكين في الزواج، إذ إن علاج هذا الرجل ممّا يعاني منه في هذه المرحلة الحرجة من حياته، ليس أبداً في إبداله زوجته بأخرى جديدة وشابة.

٣ ـ عليه الإدراك في النهاية أن المشاكل التي حلت به ليست سوى أحوال وقتية. وثورته العاطفية هذه لن تزول فقط مع الوقت، بل سيحل محلها تفاهم جديد في معظم الحالات، يعيد أواصر الألفة والمحبة بينه وبين زوجته، ليعودا إلى ما كانا عليه من جديد. على أن هذه العودة وسرعتها تتوقف كثيراً على مدى ما كانت عليه الألفة والمحبة بينهما قبل المحنة. يقول الأخصائي النفسي في هذا المضمار «إذا سبق لرغبتهما في حب بعضهما البعض وكانت شديدة صلبة، فسيكون زواجهما وافر الحظ، بأن يعود إلى أحسن ممّا كان عليه بعد انقضاء محنة أواسط السن عند الزوج، ومرحلة سن اليأس عند الزوجة. عند ذلك يقبل كل منهما بالآخر على ما هو عليه بدون أي احتجاج».

## من مضايقات الزواج

يأسف الاجتماعيون كثيراً أن تكون للزواج مضايقاته، مع أن الأصل فيه أن يكون مصدر هناءة تامة وسعادة دائمة، إذ يقول الله، عز وجل: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: الآية ٢١]، فسكون النفس وطمأنينتها هدف أول من أهداف الزواج، وفي ظل هذا السكون الآمن تكون المودة الحانية، والرحمة الرقيقة، حين يتعاون الزوجان على تحمّل الأعباء بثغر باسم، وعزم نشيط، ولعل من رحمة الله أن تكون هذه المضايقات في كثير من أحوالها سهلة الحل، يسيرة الاحتمال، فليست خطراً هادماً تصعب ملافاته إلا فيما ندر لدى قوم يتبعون زمام العاطفة وحدها، فلا ينظرون إلى الأمر من جميع نواحيه ليوازنوا بين مناحي الخير، ومواضع الشر، بل تتجسد أمامهم النقائص وحدها، وكأنها كل شيء، وإذ ذاك يقضون حياتهم في عذاب مرير.

وممّا يؤسف أن بعض من يتحدثون عن الزواج من علماء النفس، وهم قلة مندفعة جوار أكثرية عاقلة يسرفون في الاستنتاج العلمي إسرافاً مبالغاً لا ضرورة له، إذ يزعم هؤلاء أن العداوة شيء طبيعي بين الزوج والزوجة، وأن من أسباب هذه العداوة أن كل جنس يحمل في تكوينه الجسمي بعض عناصر الجنس الآخر، فليست هناك ذكورة

خالصة، وأنوثة خالصة، وإنما الأمر نسبي في الزيادة والنقصان، وبهذه العناصر المتشابهة يحدث التصادم، إذ لا يكون الزوج حينئذٍ مكملاً لزوجته، بل معارضاً لها، فتنشأ أسباب التصادم لأتفه الأسباب، وهذا القول الذي يفيض فيه بعض ذوي التحليل النفسي، يحتاج إلى من يردّه رداً عاقلاً بشهادة الواقع نفسه، إذ إن المسألة لو كانت مسألة التركيب البيولوجي في الزواج، لوجب أن تكون المضايقات الزوجية في كل أسرة، أو في أكثر الأسر مع التساهل، وبنسبة واحدة في شتى الأجيال الزمنية المتعاقبة، ولكننا نجد كثيراً من الأسر يستمتعون بالسعادة الزوجية استمتاعاً لا شك فيه، كما نجد الأجيال السابقة أحسن حظاً من هذا الجيل في توفر الاستقرار، واكتمال الهدوء والطمأنينة، فلو كانت المسألة مسألة تركيب بيولوجي، لكان الصراع محتوماً في كل زمان ومكان، فليكف هؤلاء المحللون عن القول بهذه «الجبرية المحتومة» التي لا دليل عليها.

### المضايقات الحقيقية

أما المضايقات الحقيقية فترجع إلى أمور عارضة يمكن تجنبها، وليست أصلاً عضوياً لا محيد عنه، وأذكر أن الكاتب الإنجليزي الكبير ويلز لخص هذه المضايقات في الجمال، والمال، واختلاف الميول والنزعات، وعجيب جداً أن تكون بواعث السعادة من جمال ومال هي نفسها بواعث الشقاء؛ لأن كل واحد من هذه المضايقات سلاح له حدان متناقضان، وسنقف وقفة قصيرة لدى كل باعث أشار إليه الكاتب الكبير.

#### ـ الجمال

إن المرأة البسيطة في تكوينها الجسمي تمنح قرينها عيشة هادئة بتواضعها النفسي، وقلة رغباتها المادية، فهي ليست ذات دلال مفرط بحيث تكون شغله الشاغل تعطفاً واسترضاء، وهو من أجلها عرضة لحسد قد يكدر عليه حياته، كما هو عرضة لغيرة مفرطة تأكل صدره، إذ يحس أن زوجته موضع التطلع، وقد تتجسد أوهامه فيتصور أموراً لا حقيقة لها، ولكنها مع ذلك تؤرقه وتضنيه، وتجعله غير مستقر في حياته النفسية، ومن طبيعة صاحبة الجمال المفرط أن تتطلب من النفقات ما قد يكون بعيداً عن مقدرة قرينها، وقد تكون في صميم نفسها قانعة راضية، ولكن من ينصحونها من الأقارب، ومظهري المودة، يجسدون لها أهميتها الجمالية، ويدعونها إلى إرهاق زوجها بالمطالب التي تستحقها من كانت في مثل جمالها، وهكذا يصبح الجمال مصدر إزعاج

وإرهاق، حتى لينادي كاتب كبير مثل «ويلز» بضرورة الابتعاد عنه نشداناً للراحة، وتطلباً للهدوء.

ـ المال

إذا كان أحد الزوجين ذا ثروة خاصة، فإن ثراءه الملموس قد يكون مكدراً للصفو، بدل أن يكون وسيلة للسعادة، فالرجل يتطلع إلى مال الزوجة، ويراه ممّا يجب أن يعود عليه بالرفاهية والاستمتاع، في حين ترى أنه حقها وحدها، وأن مطامع صاحبها لا بد أن تقف دونه، فيحدث من الخلاف ما يجعل البيت السعيد غائم الأفق بالضباب الكثيف، وقد يكون الزوج هو صاحب الثراء، ولكنه مقتصد غير مبذر، فتظن الزوجة أنه لا يريد أن يسعدها بماله، فيحدث الكدر المنغص أيضاً، لذلك كان من الضروري مراعاة المستوى المالي المناسب بين الزوجين، لنسد أبواب الخلاف، والغريب أن حماقة أحدهما دائماً هي التي تكدر الصفو، إذ لو استطاع المحتاج أن يظهر تعففه النفسي لوجد من يقدر نزاهته المترفعة، فيكون البذل حينئذ عن طواعية، ولكن الاندفاع المتعجل هو الذي يجسد الخلاف، ويجوف المشكلات على نحو مفزع!

ـ اختلاف الميول والنزعات

أما اختلاف الميول والنزعات فباعثه الحقيقي اختلاف البيئة والثقافة، فإذا كان أحد الزوجين في مستوى عائلي أو ثقافي دون مستوى صاحبه، شعر باتساع الهوة بين رغباته المنشودة، وما لقرينه من رغبات مضادة، وقد يكون صاحب المستوى الرفيع متشامخاً متكبراً، فيظل يتحدث عن نفسه معدداً مزاياه، وكأنه بذلك يردّد نقائص صاحبه، وطبيعي أن يكثر اللجاج المندفع في مثل هذه الظروف، فتنمو عوامل البغضاء بالتدريج، حتى تصل إلى حد يتعذر معه الوفاق، وكان من الممكن تجنب كل ذلك، لو نزع كل زوج إلى مماثله القريب.

وحين دخلت المرأة ميدان العمل أخذت تترقى في مدارج الوظائف العالية، وقد تصل إلى منزلة تكون فيها رئيسة لزوجها، حتى ليعرف بها بين الناس، وفي أمثال هذه الحالات ينطوي الزوج على نفسه، وكأنه فوجئ بنقص يعوقه أن يجد امتداده الطبيعي، لكن هناك من يتمتع بحصانة نفسية تجعله لا يحس بذلك النقص، وهناك من تؤرقه هذه المتاعب وتضنيه، وكان من الأوفق أن يقدر لكل حالة وضعها، أو أن يعمد مبدئياً إلى اختيار من يوازيه في مستوى واحد على شق الطريق الزوجي.

فإذا طلبنا العلاج لهذه المضايقات. وجدناه في ضرورة الاختيار المناسب قبل الافتراق، وقد شخّصه رسول الله ﷺ، تشخيصاً حكيماً حين قال: «تنكح المرأة ـ والنكاح في اللغة معناه الزواج ـ لمالها وحسبها وجمالها ودينها، فاظفر بذات الدين». فقد حدد رسول الله مرغبات الزوجة من مال وجمال وحسب، ولكنه آثر على هذه المرغبات عنصراً هاماً وهو «الدين»، لأن ذات الدين الحقيقي تعتصم به فتعرف حق صاحبها، وتحسم بوادر الخلاف حين تلوح بوارق الشر، والدين صفة جامعة لكل الفضائل، ومن أهمها العفة الشريفة، والود المخلص، والحنان المتبادل، والإيثار النبيل، وإذا اكتمل ذلك كله لدى الصاحبين ـ زوجاً وزوجة ـ فلا مضايقات ولا مكدرات، فليت الذين يستمعون القول فيتبعون أحسنه يجدون في هذا التشخيص الدقيق، والعلاج الصحيح ما يجمل المنزل العائلي روضة ناضرة ذات عطر ودفء ونسيم.

## متى يكون الشاب مهيئاً للزواج؟

### النضج الجنسي يتم قبل النضج العقلي والخلقي

لقد أصيب أحد الشباب بخيبة أمل، وبانهيار في معنوياته، عندما رفضت فتاة الزواج منه. وربما اعتبرنا قساة غلاظ القلب، إذا نحن بادرنا بتهنئته على التخلص من هذه الورطة! ففي حين نعطف على ما يعانيه قلبه من مشاعر أليمة، لا نرى موجباً للعطف عليه إزاء تحطيمه لآماله، وتثبيط لعزائمه ومطامحه، لا سيما وأنه لا يزال في ريعان الشباب. . .

كان المعروف عنه أنه يحاول منذ صغره الظهور بمظهر الرجل. وفي إحساس صادق بالمسؤولية، طلب من الفتاة أن تقبله زوجاً. لقد فكر في أمر الزواج، فوجد نفسه مهيئاً للاستقرار كزوج. لكن المطلوب منه أن يزيل هذه الفكرة من رأسه في الحال، ذلك أنه في الحقيقة إنما يعتمد على الحظ، ونحن نخشى أن تكون الفتاة الثانية التي قد يطلب يدها غير شفوقة إلى حد القبول به. إن روح الجدية التي يحاول الظهور بها، والتي يعرف أنها من صفات الرجولة، هي أكثر من مجرد الرغبة، أو مجرد عقد النية على التحلي بها، فهو لا يزال عاجزاً عن تحقيق جدية الرجولة، وخاصة بالنسبة للزواج، ذلك أنه لا يعرف لدرجة كافية أشياء كثيرة عن أمور أخرى، غير مجرد فكرة الزواج.

إنه لم يقدم شيئاً لنفسه، ولم يمر بالتجربة المتعلقة بشعور الوحدة. وإلى أن يعرف حقيقة مثل هذه الأمور، ليس له الحق في أن يطلب من أي شخص أن يعيش معه. وفي رأينا أنه تصرف تصرفاً طائشاً غير مسؤول، فيما عرض على الفتاة الزواج منه. فعندما فعل ذلك لم يدرك أنه كان يعرض استعداده للتخلي عن حريته التي لم يشعر بأهميتها، في سبيل تعهده القيام بالتزامات لا يفهم طبيعتها. وأسوأ من ذلك أنه كان على وشك قطع وعد على نفسه بأن يكون وفياً وصادقاً، مكرساً حياته في سبيل مخلوق آخر، مع أنه ليس في وضع يمكنه من تحقيق هذا الوعد. ذلك أن نشأته وتربيته لم تكن تامة، فقد

وصل في مرحلة نموه إلى وسط مرحلة التحول العام لأخلاقه، وهي المرحلة التي يتم فيها التحول من الطفولة إلى الرجولة، وعند هذه النقطة لا يستطيع المرء أن يكون وفياً وصادقاً لأي شخص آخر، حتى إذا رغب هو نفسه في ذلك. والحقيقة أن الأمر لا يتعلق بعدم توفر ثقتنا به. بل إننا على ثقة تامة من أنه سيحقق صفات الرجولة عندما يتم نضجه. ولكن دعونا نجابه بعض الحقائق: إن الشخص لا يصبح ناضجاً بين عشية وضحاها، فنضجه الجنسي يتم قبل نضجه الفعلي بوقت طويل، كما أن أخلاقه تكتمل في آخر هذه المراحل كلها. فالشخص لا يحقق ذاته، ولا يفهم الأمور المتعلقة بالحياة، إلا عندما يصبح ما بين ٢٦ و٢٨ من العمر، وليس سبب ذلك أن هذا الشخص متأخر أو بطيء في النمو، ولكن السبب بكل بساطة هو أن هذه هي طبيعة البشر. ومغزى ذلك هو كما يلي: بعد عشر سنوات من الآن لن تكون نفس النوع من الرجل الذي أنت عليه الآن. فهل الشخص الذي لا يزال بعيداً عن هذا المستوى، يعتبر مؤهلاً لاختيار الزوجة التي ستصبح شريكة نفس الشخص، عندما يصبح مؤهلاً للاختيار بالفعل؟ فلو كان الشاب صادقاً مع نفسه لأجاب بالنفي.

ومما يعقد مسألة النضج ميل معظم الفتيات إلى التحول إلى نساء، قبل أن يصبح الفتيان الذين من نفس العمر رجالاً بمدة أربع أو خمس سنوات. فإذا تزوجت وعمرك ٢٢ أو ٢٣ سنة من فتاة تبلغ التاسعة عشرة من العمر، فثمة احتمال بأن تصبح هذه الفتاة امرأة. وفي الوقت الحاضر، عندما تكون هذه الأنثى لا تزال فتاة، فإنها قد تكشف عدم نضجك وانهماكك بمشاكلك والأمور العائدة إلى شخصك، ويبدو هذا الأمر بالنسبة إليها وكأنها تنظر في مرآة لترى الصفات المتعلقة بها شخصياً. ولكن هذه الأمور ربما سببت لها مقداراً كبيراً من المنغّصات عندما تصل إلى مرحلة النضج، قبل أن تصل أنت إلى هذه المرحلة، وخاصة إذا أنجبت لك طفلاً أو أطفالاً.

ويعزى فشل كثير من الزيجات إلى أن الفتى، عند الاختيار، يكون متصفاً في معظم الأوقات بصفة الجبن، فهو يقدم على اختيار فتاة لا تزاحمه في قوة التفكير، ذات جمال عادي، غير متفوقة عليه في ناحية النضج. ولكنه عندما يبلغ مرحلة النضج، يرغب في الحصول على امرأة ذات سلوك رفيع، بحيث يمكن للمرء أن يحبها لذاتها. وبالتالي فإنه يبدأ بالشعور بأن المرأة التي اختارها، وهو لا يزال في مرحلة اللانضج، لا تملأ حياته كما ينبغي.

وثمة تحذير آخر، وهو أن الأجسام والوجوه لا تبقى على حالها، فهي تنمو مع

نمو العقل، وأن تورّد الشباب الذي يجعل الفتيات موضع إعجاب، لا يدوم. فعندما تولي هذه الصفات، يأتي دور الذكاء، وخفة الروح، وقوة الأخلاق، والفضائل لتلعب دورها، إذ تبدأ هذه الأمور بتحديد المزايا الجمالية للمرأة. وكثيرات من النساء الحسناوات تصبحن شاكيات. ومن جهة ثانية، فإن كثيرات من الفتيات اللواتي لا يظهرن جذابات إليك الآن، ربما أصبحن من أجمل نساء الجيل، إذ عندما تحكم قبضتها على أمور الحياة، فستشع على الوجوه سماحة النفس، والدفء، ورقة الفؤاد، وستجدهن جذابات حقاً!

وأما مشاعر خيبة الأمل، وحالات انهيار المعنويات التي يعاني منها هذا الشاب، فربما كانت مرتبطة بإعجابه في فتاته، لأمور تتعلق بنقاوة جلدها، وإعجابه بنوع الشامبو الذي تستعمله، وعدم وجود صفات لديها تتفوق بها عليه. ولكن أن يعتبر الفتى أن الفتاة موضع قبول، لمجرد أن منظرها مقبول لديه، فهذا الاعتبار لا يصلح أساساً لتحقيق حياة سعيدة. وربما اعتبر البعض هذا الرأي رجعياً، لكن السؤال «ما هو الهدف النهائي للزواج؟» وهل يصعب على المرء الخروج من نطاق زواج غير سعيد؟

ولعل موطن الضعف الوحيد في هذا الاتجاه التحرري هو كون القلب عضواً متعصباً للسنن التقليدية، في حين أن العقل يتقبل هذا الاتجاه بسهولة. فثمة حوادث طلاق كثيرة تمت بطريقة مهذبة، يبقى معها الفريقان صديقين، ولكن في معظم الأحوال يكون الأسى الخفي كامناً في قلب أحد الفريقين.

وحينما يصبح الطلاق أمراً لا بد منه، فإن الرجل يفعل ذلك وفي نفسه إحساس بالفشل، إذ يحس بالفشل كزوج، وفي حالة وجود أطفال، يشعر بالفشل كأب...

ولهذا ينبغي على الشبان أن يدركوا أن من الأفضل لهم أن لا يقدموا على توريط أنفسهم بالزواج إلا بعد أن يكونوا قد تهيأوا له، فليس أسوأ للرجل من أن يجد نفسه عاجزاً من الناحية المادية. إن للمال مغزى خاصاً في اللغة الرمزية للعقل الباطن، وسوف يقسو الرجل في الحكم على نفسه إذا وجد نفسه مقصراً في الإنفاق.

ومن المفروض في الشاب، إذ يصبح رجلاً متزوجاً، ألا يعتمد على أبيه أو أمه في طلب العون المادي. وإذا كان الشاب يفكر في الاعتماد على أبويه، فإنه يلعب لعبة خطرة، من حيث عدم مقدرته على ممارسة المسؤولية وتحملها، ومثل هذه الخطوة تعتبر محاولة من قبل الشاب لكسب بعض سنوات أخرى في الاعتماد على أبويه.

والشيء المرتقب من هذا الشاب الآن هو إسدال الستار على خيبة أمله، وأن يحاول من جديد أن يعيش حياة رجل لفترة أخرى. وليحاول الآن أن يمنح الاعتماد على النفس نصيباً، وأن يعطي الدنيا فرصة لتجرب نفسها معه. وأما توقه للعيش في منزل صغير يضمه ويضم فتاته، فهذا ليس في الحقيقة إلا نوعاً من الانكماش البعيد عن تقبل المجازفة. وينتظر منه أيضاً أن يقوي معنوياته ويتقبل المجازفة في خوض غمار الحياة. ولسوف يجد نفسه، تبعاً لذلك: مستمتعاً باستكشافاته في الوقت الذي تتكشف له فيه أمور كثيرة عن نفسه. وعندما يصبح شاباً ناضجاً، فإنه يكون مهيئاً للزواج من امرأة بكل ما في الكلمة من معنى، وليس للزواج من حلم، هو وليد الطيش، وثمرة عدم النضج العقلي والنفسي.

## الفحص الطبي ليس مجرد روتين

يخضع الزوجان لقانون الفحص الطبي قبل الزواج. غير أن غالبية المقبلين عليه يعتبرون الأمر مجرد روتين شكلي لا بد منه، حتى بعض الأطباء يعتبرونه كذلك. فما هو هذا الفحص؟ وكيف يجب أن يتم؟ وما هي الغاية منه؟

أسئلة نجد الأجوبة عنها في حوار لا تنقصه الصراحة، جرى بين فتاة جميلة مقبلة على الزواج، وبين الطبيب الذي قصدته للحصول على الشهادة الصحية التي لا بد منها لإكمال وثائق الزواج الضرورية.

* دكتور، لماذا يجبر الخطيبان على الحصول على مثل هذه الشهادة الطبية؟

- لهذا مبررات عدة سأحاول شرحها لك: إن القانون الذي فرض الحصول على هذه الشهادة - والمطبق في معظم بلدان العالم - توخى الحيلولة دون وقوع كوارث صحية واجتماعية أو، على الأقل، منع إصابة نسل العريسين بمتاعب صحية خطيرة.

* وكيف يكون ذلك؟

- المقصود هو اكتشاف الأمراض الخطيرة والمعدية لدى الخطيب أو الخطيبة، بالدرجة الأولى، كالسفلس، وسائر الأمراض الزهرية، والسل، وغيرها، كالسكري، وارتفاع الضغط، وأمراض الشرايين، والقلب، ممّا قد يكون الخطيبان على جهل بوجودها في أجسامهم. وفي أحيان أخرى يتحرى الطبيب أمراضاً نفسية، أو عادات اجتماعية ضارة، كإدمان المشروبات الروحية، أو تعاطي المخدرات، ممّا يعرض الأسرة العتيدة كلها للخطر. هذا ويمكن للفحص الطبي أن يطرح مشكلات أخرى غير

مواتية كتناقض الزمر الدموية و (Facteur rhésus)، مثال ذلك أن تكون المرأة من زمرة (O) سلبي، والرجل من زمرة (O) إيجابي، ممّا ينطوي دائماً على خطر التنافر بين أم من زمرة (O) سلبي وطفل من زمرة (O) إيجابي. ومع ذلك، فالحمل الأول يكون، في الغالب، طبيعياً، ولا تظهر الاضطرابات إلا في الحمل الثاني والذي يليه. ولذا كان من المفيد تنبيه الخطيبين إلى هذه الحقيقة، لكي يعملا على وضع المرأة تحت المراقبة الطبية بعد الزواج، وعلى الاستنجاد بالطبيب المولد قبل الولادة لزرق إبرة تحول دون انحلال دم الوليد فموته.

* إذا اكتشفت أن أحد الخطيبين مصاب بالسل أو السفلس، فما هي التدابير التي يتوجب عليك اتخاذها؟ وهل بوسعك منع إتمام الزواج؟

ـ الواقع، يا آنسة، أنه لا يوجد قانون في أي بلد يعطي لأحد السلطة لمنع زواج بين شخصين راغبين فيه، حتى وإن كان أحدهما مصاباً بمرض معدٍ. وكل ما يمكن فعله في مثل هذه الحالة، هو إطلاع الشخص المريض وشريكه العتيد على الواقع، وحثهما على معالجة المرض، مع تبيان الأخطار التي ينطوي عليها اتحادهما قبل البرء منه. كما يمكن إقناعهما بإرجاء الزواج ريثما يتحقق الشفاء الكامل. غير أن هذه التدابير قلما تعطي غير نتائج محدودة ومحصورة بالزوجين العتيدين فقط، ذلك أن رجلاً مصاباً بمرض معدٍ يمكنه دائماً أن يكون على علاقة جنسية بنساء أخريات، وأن ينشر داءه على نطاق أوسع من نطاق الزواج. إلا أن القانون حصر همه في حماية الأسرة الشرعية المتكونة بالزواج المعترف به. ومن هنا كانت الشهادة الطبية السابقة للزواج محددة الهدف. ومن المؤسف جداً أننا نلاحظ، نحن الأطباء، أن أعداداً متزايدة من الشبان الذين يلتقطون أمراضاً تناسلية شديدة العدوى ـ وقد لوحظ تفشيها هذه الأيام بنسبة ازدياد الانفلات الجنسي في المجتمعات المتقدمة ـ قلما يهتمون بعدم نشرها والإسراع إلى معالجة أنفسهم منها.

ولكن هذه هي قضية أخرى.

* هل اكتشاف مرض معدٍ لدى أحد الخطيبين، تناسلياً كان أو غير تناسلي، يفرض على الطبيب إطلاع الخطيب أو الخطيبة على حقيقة أمر الشريك المريض؟

ـ كلا. والشأن هنا كشأن جميع ما يتعلق بالفحوص الطبية الخاضعة للسرية المطلقة، وجل ما يفعله الطبيب في مثل هذه الحال أن يحيط المريض علماً بأمره، وأن

يخطر الجهات الصحية المختصة إذا كان المرض من النوع الساري الذي يقتضي مثل هذا الإخطار، ثم يتعاون الجميع على معالجة المريض، وحثه على تطبيق الوسائل التي تؤدي به إلى الشفاء قبل الزواج.

* ما هي الفحوص الطبية التي يخضع لها الخطيبان؟

- القوانين المرعية في معظم البلدان تفرض إجراء ثلاثة فحوص:

١ - الفحص السريري الذي يتم بإشراف الطبيب الذي اعتاد المريض على مراجعته، والذي يملك ملفاً كاملاً له يحتوي على تاريخه الصحي الكامل. وعلى الطبيب أن يجري تحقيقاً دقيقاً مع المريض حول أسلافه وأفراد أسرته سعياً وراء اكتشاف الأمراض، أو العاهات الموروثة، ثم يعمد إلى فحص النواحي التالي: الجهاز القلبي - الوعائي (الضغط الشرياني، الاستماع إلى القلب، جس الشرايين، قياس الدوران الوريدي وما إلى ذلك)، جهاز الهضم، جهاز التنفس، الوظائف الغددية، الجهاز التناسلي، الجهاز العصبي...

٢ - الفحص الشعاعي ولا سيما للرئتين حيث يتحرى الطبيب الإصابة بالسل.

٣ - الفحص المصلي (Examen Sérologique): الذي يجري في مختبر معترف به، ويتناول كمية من الدم تؤخذ قبل تناول الطعام في الصباح. وينبغي أن يعطي هذا الفحص نتيجة سلبية ($BW^-$) في حال تمتع الشخص بصحة سليمة، أو إيجابية ($BW^+$) عندما يكون مصاباً بعدوى سفلسية.

وبعد أن يتزود الشخص بإحدى النتيجتين الأخيرتين، يعود إلى طبيبه الذي يقرر على ضوء ذلك ما إذا كان يجب عليه توقيع شهادة الزواج أم لا. وهذه الشهادة لا ينبغي لها أن تحمل التشخيص الكامل، بل تكتفي بذكر المرجع الطبي الذي أعطاها، والمختبر الذي أجرى الفحوص والتحاليل.

* ما هي النصائح التي تقدمها إلى كل مقدمين على الزواج؟

- إنها نفس النصائح التي أقدمها إليهما بعد إجراء الفحوص الملازمة، وهي لا تقتصر - في حال وجود مرض ما - على كيفية معالجته، بل تتناول قواعد صحية عامة يترتب على الزوجين مراعاتها في حياتهما المشتركة بكل دقة. والجدير بالذكر أن المصابين بالسكري، أو بمرض القلب، يمكن لهم أن يتزوجوا، شرط أن يبذلوا المزيد من العناية بأنفسهم، وأن يتبعوا نصائح الطبيب بدقة.

ولعل من أهم ما ينبغي للطبيب مناقشة الزوجين العتيدين فيه قضية منع الحمل. ذلك أن أغلب المتزوجين الجدد يبدون رغبة في تأخير إنجاب الأطفال سنة أو عدة سنوات. وأغلب المتزوجين ما زالوا على جهل مطبق، أو جزئي بأفضل الوسائل لتحقيق ذلك، ولذا فإنهم كثيراً ما يرتكبون أخطاء خطيرة، تؤدي إما إلى حرمانهما النهائي من النسل، أو إلى إلحاق الأذى بصحة أحدهما، أو كليهما.

لكل ما تقدم يتضح أن مراجعة الطبيب قبل الزواج، وإجراء الفحوص الجدية الكاملة ليس مجرد روتين تفرضه القوانين، ولا شكليات هدفها الحصول على وثيقة تضم إلى الوثائق الأخرى المطلوبة من أجل إتمام العقد، بل إن فوائدها جمة وشاملة، فهي بمثابة مشعل يضيء طريق الزوجين العتيدين في حياتهما المشتركة، التي تنطوي على مشكلات ما كانا ليواجهانها قبل اتحادهما في هذه الشركة الصحية والاجتماعية والإنسانية التي نسميها الزواج.

## التوقعات الكبيرة والزواج

ما من إنسان إلا وله تخيلاته، وعندما تتعلق هذه التخيلات بالزواج، فكثيراً ما لا تكون واقعية. والواقع أنه كلما ازدادت التخيلات... كلما ازدادت معها خيبة الأمل في الزواج.

وفي هذا السياق، صرحت إحدى الفتيات لصديقتها الحميمة قائلة: بعدما شاهدت فيلم «حمى ليلة السبت»، تمنيت لو يشاركني جون ترافولتا حياتي. وبعدما شاهدت فيلم «سوبرمان» وجدتني على أتم الاستعداد للاستقرار مع كريستوفر ريف. ثم شاهدت فيلم «أني هول» وبدأت البحث عن وودي الآن. وها أنا كل ما أرغب به الآن هو مزيج من هؤلاء الرجال الثلاثة... فهل أنا بعيدة عن الواقعية في هذه الرغبة؟.

ما من إنسان إلا وله تخيلاته عندما يعود الأمر إلى علاقات يقيمها مع آخرين. هنا ترى النساء أن ما يخيب آمالهن نابع من الرجال بالذات. أما رجال اليوم فيرون أن النساء قابعات عند الجذور التي تحرمهم من المتعة والاكتفاء. ولكن مشكلة هذا النوع من التفكير أنه يبقي الرجال والنساء معاً في حالة من الاضطراب العاطفي. علينا أن ننظر في أعماق أنفسنا حتى نكتشف حقيقة ما نريد الحصول عليه، وما نحن مستعدون لتقديمه. والاستقصاء الصادق المخلص هو الذي يستطيع الوصول بنا إلى شاطئ الأمان.

كثيراً ما تؤدي التخيلات غير الواقعية إلى الغرق في بحر من المتاعب. وعلى الرغم من أنه لا وجود بيننا لمن يريد التخلي عن حلم راوده لزمن طويل. يدعونا الواجب لأن نكون قادرين على رؤية الحياة مثلما هي في الحقيقة. يبدو من العلاقات التي تنشأ اليوم أنها لا تنجح إلى نفس مستوى نجاح زيجات الماضي التي كانت تتم ترتيباً واتفاقاً. لأن الأساطير الدائرة حول ما ينبغي أن يكون عليه الزواج اليوم تروج وتسيطر على الآراء، حتى أن المتحذلقين والمتأنقين من رجال ونساء بلغوا الثمانينات من العمر، ما زالوا يبحثون عن شريك الحياة المثالي الذي يمكنهم العيش معه بسعادة دائمة!.

لقد امتلأت حياتنا بأفلام سينمائية، ومسلسلات تلفزيونية، ومجلات، وروايات، شحنت المجتمع بخطة رئيسية للحب والحياة يصعب وضعها في الواقع موضع التنفيذ. ومع ذلك يبقى أن هذا الترابط السحري، أو الزواج الذي ينضح بالسعادة الدائمة المستمرة، هو الهدف الذي يتطلع إليه الجميع، رغم أنه أمل لا علاقة له بالواقع من قريب ولا من بعيد. فهناك تناقض كبير على الدوام بين ما نريده، وما نتوقعه، وما نحصل عليه بالفعل. فلا عجب إذن أن نجد رجال ونساء اليوم واقعين في هوة من الاستغراب أمام ما توفره لهم علاقاتهم مع بعضهم بعضاً.

اختصاصية في معالجة الاضطرابات الجنسية، عالجت الموضوع وقالت: أجريت المقابلات مع مئات الرجال والنساء، في طول البلاد وعرضها (الولايات المتحدة الأميركية)، لأجد الكثير لدى كل من هؤلاء بخصوص ما يتوقعه من علاقته بالجنس الآخر. انتقيت أكثر ما تكرر وروده على ألسنة هؤلاء من التوقعات اللاواقعية، ثم جمعتها في سبعة أصناف رئيسية، دعونا نستقصي أمر كل منها على حدة:

**١ ـ انتظارنا من كل شخص أن يكون شريكاً دائماً!**

قالت إحدى النساء تتحدث عمّا مر بها: «تعرفت على شاب، وسارت بيننا الأمور على أفضل ما يرام، حتى وثقت بأنه أمل الحياة الذي عثرت عليه في نهاية المطاف. كان رجلاً متميزاً بأشياء خاصة بالفعل. ولكنني بدلاً من التمتع بالأوقات التي رحت أقضيها معه، أصابني القلق على الدوام خوفاً من فقدانه. والنتيجة أنني كنت أسبقه خطوة على الأقل في كل ما له ارتباط بالعلاقة ـ أقلق، أخطط، أسعى وراء الأساليب التي تدفعه إلى الزواج مني، ثم أرسم صوراً لي وله كزوجين لهما بيتهما، وأولادهما، يعيشون جميعهم في حلقة عائلية سعيدة. ولا حاجة بي إلى القول إنه سرعان ما تخلى

عني نتيجة لهذه الضغوط بالذات، بعدما سئم كثرة وضعي له في خضمها. وها أنا الآن ألوم نفسي لعدم استغلالي فرصة وجوده، فأنعم بهذا الوجود إلى أبعد ما هو ممكن... لقد تعلمت بعد فوات الأوان أن الضغط لتحقيق هدف ما، لا يحقق هذا الهدف».

على معظم الراشدين أن يتعلموا من جديد كيف يعيشون لحظتهم ـ كيف يستغلون واقع الحال ليسعدوا بما يخلقه فيهم من مشاعر. هذا الواقع هو الوجود بكامله فيما خصهم. واللحظة الحاضرة ربما هي كل ما يمكننا الاعتماد عليه ـ الواقع الحقيقي الصحيح.

**٢ ـ انتظارنا من الشخص الواحد أن يحقق لنا كل ما نحتاجه!**

يحدث من بعض الناس أنهم يتوقعون ممّن يشاركونهم علاقة ما، أن يكونوا متوفرين لهم في كافة الأوقات. يتوقعون منهم أن ينتقلوا بكل سهولة من دور إلى دور آخر حسب حاجتهم: عشيق، صديق، طفل، جاهز بالنصائح، مؤمن للمقتضيات المعيشية. ومع ذلك فلا وجود إلا لعدد قليل جداً من البشر على كوكب الأرض باستطاعته تأمين حاجات شركائهم بكاملها.

يحدث في بعض الأحيان أن تنشأ بين الشخصين علاقة شاملة، تثبت مقدرة ذاتية على الاستمرار ولا مكان فيها لدخلاء. وبعدما يبنيان عش حب راسخ الدعائم، يشعران بالأمان والاكتفاء. ولكن هناك آخرون أكثر، هم، إلى جانب تمتعهم بعلاقتهم مع بعضهم البعض، يتمتعون كذلك من وجود آخرين ـ أصدقاء وأقارب مثلاً. لأن تواجد كل من الشريكين وحده، أو الشريكين سوياً مع آخرين، يسمح لكل منهما أن يحتفظ بفرديته. من هنا تدعوك الأهمية لأن تدرك بأنك لا تستطيع أن تؤمن لشريكك كل ما هو ضروري ويحتاجه في حياة تكفيه وترضيه. فإذا بالغت في متطلباتك، أو لم تكن واقعياً فيما تطلبه، تضع نفسك أمام احتمالات تعرضك لخيبة آمالك وربما إلى النبذ أيضاً.

**٣ ـ توقعك العثور على الشريك «المثالي»:**

ينطلق الكثيرون منّا في حياتهم وهم يحلمون بالعثور على روميو أو جولييت أحلامهم. من هنا تجد معظم الرجال يبحثون عن المرأة المثالية، التي قد تبدو كأولئك اللواتي يظهرن على غلافات «الوالدة» وذكية إلى حدّ أنها تهزم واحدهم ـ في مباراة شطرنج ـ حيناً بعد حين. وكذلك هن النساء، تراودهن أحلام مماثلة، لا تنفك الروايات الرومانطيقية تملأ أحلامهن بصور الرجل المثالي... وهو جذاب إلى حدّ

يفوق كل تصور، ذكي سريع البديهة، ساحر وغني، وحساس بالطبع. هل هنالك من مزيد ترغب المرأة به؟.

ولكننا إذا أتينا إلى الواقع، هل يمكننا أن نمر في الشارع برجل على هذه الصفات بمجملها؟. والنتيجة: تقبع النساء في البيوت غارقات في أحلام يقظة تصور لهن ذلك الفارس الذي سيحملهن ويريح أقدامهن التي غلب عليها التعب. في نفس الوقت تجد الرجال والنساء على السواء يوجهون معظم طاقاتهم ويستهلكونها على ما يرغبون الحصول عليه بدلاً من الانطلاق نحو ما هو متوفر في الواقع.

وحيث إنك لا تستطيع في يوم من الأيام أن تكون الشريك «المثالي» لشخص آخر، ليس من الحكمة أن تتوقع منه المثالية بدوره. ولكن يبقى باستطاعتنا التمتع بالناس الذين نقضي الوقت معهم، ونقدر منهم ما هم قادرون على توفيره، ابحث عن الحسنات في كل إنسان، ثم حاول أن تدعم فيه تلك الميزات الإيجابية التي تروق لك.

**٤ ـ توقعك أن تتمكني من تغيير طباع شريكك.**

قد تكون نوايانا طيبة عندما يشعر الكثيرون منّا أنه لا بأس من محاولتنا العمل على تغير من يشاركنا حياتنا بشكل من الأشكال، إننا ما أن نرتبط به حتى نصبح قادرين أن نؤثر على طريقة انطلاقه في حياته. وما يحدث هنا عادة، أن واحداً من الشريكين يبالغ في تقدير مدى ما له من سلطة على الآخر. فعندما يعطي أحد الشريكين أهمية كبيرة الاهتمام لشريكه الآخر، لا يعني هذا أنه مستعد لأن يتغير، أو أنه قادر أن يتغير في سبيل هذا الشريك.

شابة موشكة على دخول قفص الزواج في القريب العاجل، وهي تنتظر الزواج بفارغ الصبر حتى تصبح مستشارة لزوجها، تختار له ما يشتري، وما يرتدي من ثياب. أما هو فسعيد بذوقه، راضٍ عن هذا الذوق تمام الرضى. قالت: «حالما نعود من رحلة شهر العسل، أخطط منذ الآن لأن آخذ زوجي إلى السوق، وأختار له بعض الثياب الجديدة ليبتاعها. . . فثيابه لا تروق لي أبداً».

وما لم تتنبه إليه هو أن زوجها هذا يحب طريقة اختياره هو لثيابه، وربما لا يكون مستعداً أبداً لأن يتركها تنوب عنه في ذلك، ولا أن يغير طريقته في الاختيار لمجرد إرضائها لا غير. . . فهي بعدما تعلقت بحب هذا الرجل وما عليه من ثياب، ربما أصبح عليها أن تقبل بطريقة اختياره للثياب التي يرتديها، طالما أنها أعجبت به وعليه هذه الثياب أو ما شابهها.

عليك أن تحب شريك حياتك على ما هو عليه، لا على الشكل الذي تتخيله وتريده له. فالإنسان يتزوج من شخص، لا من شيء قابل للتحول. ليس من الواقعية في شيء أن يظن أحدنا نفسه قادراً على أن يفرض معاييره على آخر راضٍ ومكتفٍ بمعاييره الذاتية.

**٥ ـ تتوقع بأنه لن يكون هناك «آخرون» في حياتك.**

بينما نحن نسير في طرقات الحياة المتشعبة، نلتقي بأعداد كبيرة من الناس. يروق لنا بعض هؤلاء أكثر من آخرين بالطبع. وهكذا لا يكف معظمنا عن العثور على آخرين نحب أن نزداد تقرباً منهم ـ حتى عندما لا نكون جادين في البحث عن هؤلاء بالفعل. ولا ضرورة لأن تغلق على نفسك في وجه هؤلاء لمجرد أنك متورط في علاقة رئيسية شاملة.

ربما يحدث خلال مجرى العلاقة القائمة بين رجل وامرأة، أن يجد واحد منهما بأن شخصاً ثالثاً دخل إلى هذه العلاقة، وأثر بدخوله كثيراً على حياة هذين الشخصين. وقد يكون الشخص الثالث صديقاً مقرباً، أو زميلاً في مكان العمل، أو حتى عشيقاً قديماً، تكون نتيجة دخوله إلى العلاقة، مهما كان بريئاً من ذلك، أنه ربما يعرض شريكك إلى مشاعر يفسرها على أنها تهدده. فإذا كنت واثقاً أنه ليس لشريكك سبب يدفعه إلى المعاناة من عدم الاطمئنان، يصبح عليك أن تؤكد له بأن الارتباط الثانوي المذكور لا يغيّر شيئاً في العلاقة التي تعيشانها معاً. ولا تتوقع منه موافقة فورية على أن يشاركه بك شخص آخر. فاعط شريكك هذا من الوقت والمجال والمشاعر ما يساعده على تفهّم وضع من هذا القبيل، ليتمكن من قبوله إذا كان لا بد منه.

**٦ ـ تتوقع أن يتم التفاهم بينكما بكل بساطة:**

هنالك سوء تفسير شائع يقول: «إذا كان يحبني بالفعل، فسيعرف عني كيف أشعر». قد يحبك أحدهم إلى حدّ كبير، ومع ذلك يبقى بعيداً عن أية فكرة عن حقيقة مشاعرك. فعندما يكون التعبير عن بعض المشاعر أمراً مستعصياً، نرغب من آخرين في بعض الأحيان أن يقرأوا لنا ما يجول في خواطرنا. وفي أوقات أخرى، يكون كل ما نحن بحاجة إليه أن نجد من يعبر عن اهتمامه بنا، حتى ولو لم يكن هذا قادراً على أن يساعدنا بصورة مباشرة. بل ربما يواجهنا من الأوقات ما يجعل شركاءنا بحاجة إلى مساعدة نقدمها لهم لتفسير مشاعر تحيّرهم.

نحن لا نستطيع قراءة الأفكار، ولكننا نستطيع أن نساعد بخلق محيط من الدعم، حيث التعبير عن الذات شيء مقبول، وهو عملية تشجيعية. إذ لا يمكننا أن نتوقع من شركائنا أن يعبروا لنا عن حاجاتهم، وعن رغباتهم إذا لم نكن مستعدين أن نتصرف على نفس المنوال. يمكنكما مع بعضكما أن تعملا على الإخلاص والمشاركة في كل شيء.

**٧ ـ تتوقع من العواطف أن لا تتبدل:**

تطرأ التغييرات على كافة العلاقات الناجحة، وهي تصمد أمام هذه التغييرات. وربما يكون الجنس هو أكثر ما يتغيّر على وجه الخصوص. إذ لا شك أن العواطف الجامحة التي تنشأ بين حبيبين جديدين على وجه العموم، تختلف إلى حدّ دراماتيكي عمّا هي عليه بين اثنين ارتبطا منذ سنوات. قالت امرأة تشرح هذا الوضع: «سبق أن ساورتني الظنون بأن سبب الانخفاض الذي طرأ على عنف حياتنا الجنسية، يعود إلى أن زوجي لم يعد متعلقاً بحبي. ثم علمت فيما بعد أن تناقص المتعة بعد انقضاء فترة على العلاقة، ليس إلا أمراً طبيعياً يحدث مع الجميع. . . من هنا لم أعد أتوقع أن تنتابني نفس المشاعر مثلما كان يحصل عند بدء علاقتي به، يوم كان حبنا في أوج لهيبه».

على الأزواج وزوجاتهم أن يعلموا بأن البدع التي تأتيهم بها علاقتهم ببعضهم في أوائل مراحلها، لا تلبث أن تستبدل بمشاعر الاعتياد والطمأنينة. وقالت مضيفة: «نعم، هذا صحيح. فنحن بعد اثنتي عشرة سنة زواج عشناها معاً، قل ما نمارسه من الجنس. . . ولكننا الآن نتمتع من الجنس بالفعل عندما نمارسه. . . أصبح اهتمامي الآن منصباً على النوعية وليس الكمية».

ليس على الجنس أن يكون مثالياً حتى يحقق المتعة المقصودة منه. وقد تحدث أحدهم عن هذا الأمر فقال: «عندما عقدنا زواجنا ودخلنا مراحله الأولى، كنا نبذل المحاولة تلو المحاولة لنثبت مدى الروعة التي يمكن للجنس أن يحققها. وهكذا تكررت ممارساتنا للمضاجعة دون كلل، حتى بلغنا فيها ما ظنناه يأتي بالنتائج المثالية: هزة جماع مشتركة، ننتفض بها عن طريق ممارسة الوضع التقليدي فقط، إلا أنه لم تكد تمر علينا فترة من الوقت، حتى رحنا نشعر أننا أشبه بالآلات، فبدأنا في اعتماد المزيد ممّا يحررنا من قيود هذا الوضع وشروطه، لنتمتع هكذا بأوضاع للمضاجعة أقل «مثالية». . . هنا فقط شعرنا أننا نمارس المضاجعة بالفعل».

كلما ازدادت التوقعات من الزواج، كلما خابت آمال الزوجين منه أكثر. ومع

ذلك ليس ضرورياً أن تسير الأحوال هكذا على الدوام. أهم ما في العلاقة بين رجل وامرأة، أن يدرك هذان بأن عليهما العمل معاً حتى يتوصلا إلى تحقيق المتعة الكافية لكل منهما. فإذا تعرقلت السبل، تصبح حلولها صعبة المنال مستعصية. ومع ذلك يبقى أن هنالك بعض الخطوات البناءة يمكنك اعتمادها لمواجهة العراقيل وحل المشاكل بطرق إيجابية.

ابدأ ذلك بالعودة إلى هذه التوقعات وقراءتها ثانية. أدرس كلاً من التوقعات السبعة المذكورة، وما فيها من ابتعاد عن الواقعية، ثم مدى ما لها من وجود في حياتك أنت بالذات. فإذا كنت متزوجاً، أو على علاقة جدية بامرأة تخطّط للزواج منها، ناقش ما عثرت عليه معها أو مع زوجتك. يمكنكما معاً، ومن خلال التفاهم المخلص المنفتح، أن تحققا الأعاجيب.

أما إذا لم تكن على علاقة جدية الآن بامرأة، بل كنت كذلك فيما مضى وفشلت، يبقى بإمكانك إعادة النظر فيما كان ناجحاً وفاشلاً من مقومات تلك العلاقة. كلما ازدادت مقدرتك الآن على التفكير الواقعي بما تريده وتتوقعه من العلاقة، كلما ازداد حظك بأن تعيش وتتمتع من علاقاتك في المستقبل.

تذكر على كل حال أن التخيلات بحدّ ذاتها ليست هي التي تعرض العلاقة للهدم - المشكلة محصورة في التصورات أو التخيلات التي لا تمت إلى الواقع بصلة. أما إذا أردت لعلاقتك أن تنمو وتزدهر، فما عليك إلا أن تقلع عن التخيلات غير الواقعية لتستبدلها بأخرى واقعية يقبل بها العقل ويبررها. سيتضح لك أنك كلما أخذت بتخيّلات جديدة وواقعية في نفس الوقت، كلما كنت تساهم في جعل علاقتك أكثر متعة وثراء.

## حقائق الحب الطويل الأمد

### هل حقاً أن الزواج هو مقبرة الحب؟

إحدى الباحثات عن معنى الحب، تجولت بين النظريات والخبرة، عبر الدراسات والتجربة، وخلصت منها بما يلي: في إحدى الليالي منذ بضع سنوات، تناولت طعام العشاء مع شاب أحبه في ذلك المطعم الإيطالي الذي نفضله. جلسنا هناك مثل جميع العشاق الآخرين، في تلك الزاوية الهادئة نحدق في بعضنا بعضاً، كلّ منّا ممسك بكفّي الآخر فوق شرشف الطاولة، والمشاعر الرومانطيقية في داخلنا مشتعلة، تلتهب أكثر من التهاب الشموع فوق الطاولة.

ثم دعينا في الليلة التالية لتناول طعام عائلي مع صديقينا وأولادهما الثلاثة. لم تكن هناك شموع مضاءة. وراح ابنهما، ذو الست سنوات، يصرخ محتجاً على الطعام الذي جرى تقديمه إليه، والذي لم يرق له قبل أن يتذوق طعمه، ثم أوقع شقيقه، ابن السنوات الخمس، رغيف الهمبرغر تحت الطاولة، بينما سكبت شقيقتهما الصغيرة حليبها على الأرض. أما الحديث فكان مقتضباً، ولكنه جرى بأصوات مرتفعة. لا تخطئوا الظن فيما أقوله على كلّ حال ـ فأنا أحب عائلة هذه الصديقة. وما أكثر ما غبطتها على أطفالها المذكورين، وخصوصاً عندما يعودون إلى الظهور خارجين من الحمام بخدود متوردة، فيعانقون كلاً منّا، ويطبعون قُبل المساء الرطبة على خدود الجميع قبل ذهابهم إلى النوم. ومع ذلك يبقى أن الطريق طويل جداً ما بين الشموع المضاءة والأرض الملوثة بالحليب والهمبرغر. من هنا كنت كثيراً ما أتساءل، وأنا التي لا مجال لشفائي من الرومانطيقية، عمّا إذا كنت أستطيع التخلي عن العشاء الهادئ تحت ضوء الشموع في سبيل حياة عائلية ألتزم فيها البيت. ربما لا تكون المشاعر الرومانطيقية أفضل، ولكنها مختلفة بكل تأكيد، وقد أدركت أنني عالقة بهذه المشاعر، ويصعب إخراجي منها. ولكن هكذا كانت صديقتي هي الأخرى في يوم من الأيام، فما الذي حدث لها؟

دفعتني تلك الأمسية عندها إلى التفكير. فقد كان الشاب الذي أحبه متشوقاً إلى الاستقرار كما قال، وأنا مذعورة من معنى ذلك حتى الموت. لأنني أعرف مدى إدماني على الحب والحياة المنطلقة المتحررة من كل ارتباط. وها هي صديقتي أمامي، لا أظن أن الوقت سمح لها حتى بجزء يسير مما أعيشه أنا كل يوم، فهل تمكّنا منذ شهر عسلهما من العثور على طريقة للمحافظة على الحب غير ما أعرفه؟ وهل يمكنني العثور على مثل ما عثرا عليه؟ هل تعرف قدامى المتزوجين على شيء ما لا أعرفه، أو يعرفون أشياء أفضل لا أعرفها أنا لو تزوجت، هل أفقد بالزواج أكثر ممّا أكسبه؟ كان ظن صديقتي هو النفي، ولكن ما هو الذي اكتسبته بالزواج غير ثلاثة أطفال محبوبين، وزوج يرهق نفسه بالعمل؟ إنه ازدياد في وزنها بلغ سبعة كيلوغرامات، وإصابات بالرشح أصيب بها أولادها في عزّ الصيف، ومنزل لوث الأطفال جدرانه بالحلويات.

بعد ذلك العشاء العائلي في منزل الأصدقاء لفترة قصيرة، بدأت البحث عن ذلك الطريق الموصل إلى حب طويل الأمل.

وكان من حسن حظي أن علمت بوجود عدد من العلماء قاموا مؤخراً بدراسات

حول أشخاص غارقين في الحب، وبمنأى عنه، فتوصلت هكذا إلى بعض الإجابات، فقد كنت بحاجة لما أسترشد به وأنا منطلقة في الطريق المذكور.

تحدثت مع عدد من الناس الذين دارسوا الحب الطويل الأمد، لأكتشف أن الإجابات على أسئلتي ليست بسيطة. وكان أول هؤلاء بروفسور في دائرة دراسة النمو البشري والعائلي، فإذا به يرى أن للزواج حسنات أكثر مما يظنه معظم الناس. دراسته الرئيسية لدورة الحياة الزوجية، والتي قامت على بحث تم إنجازه في الستينات، أصبحت الآن من البديهيات الكلاسيكية. إنها من الدراسات القليلة نسبياً للمسرى الكامل للزواج، جاءت بنتائج تم تأكيدها وزيادتها شرحاً من خلال دراسات أخرى أكثر منها حداثة. ويقول هذا البروفسور عن تلك الدراسة: «ظهر لنا أن الرضى عن الزواج والكفاية منه يبلغان مستوياتهما الأكثر ارتفاعاً عند بدايته، قبل إنجاب الأولاد، ثم بعد ذلك عندما يغادر الأبناء منزل والديهما».

ولكن لماذا يحدث هذا الهبوط في الرضى عن الزواج والكفاية منه بعد تلك السنوات الأولى والرائعة؟ في مجال بحثي عن الجواب، قابلت أستاذة مساعدة لمادة علم النفس في مؤسسة نفسانية، أجرت دراساتها على مجموعة من الأزواج وزوجاتهم، ظلوا متعلقين بحب بعضهم لسنوات طويلة. وقد ظهر لها أن «إنجاب الأولاد يضيف إلى حياة الزوجين تعقيدات كثيرة مؤكدة. لم يظهر من الدراسة أن حب الزوجين أحدهما للآخر يزول، ولكن ما يعقد الأمور هو تلك المتطلبات الكثيرة التي تفرض على أصحاب الأمر كالآباء».

جلست بعد ظهر أحد الأيام مع صديقتي وسألتها كيف يبدو لها الحب الآن بعد عشر سنوات من الزواج، طالبة منها أن تجيبني بصراحة. قالت مجيبة: «ما زال الحب موجوداً... ولكنه مختلف عمّا توقعته منه. والحقيقة أن مشاعري تجاه زوجي ومشاعره تجاهي هي أعمق الآن مما كانت عليه في الفترة الأولى للزواج، ولكن لدينا الآن المزيد من المشاكل كذلك».

لم أكن متأهبة لتلك التغييرات كافة التي سيدخلها الأولاد على حياتنا. فلم يعد باستطاعتنا أن نتخلى عن كلّ ما نحن بصدده، لنذهب إلى السينما مثلاً، أو لنمارس الحب بعد ظهر يوم صيفي حار. إننا نمضي فترات طويلة من الوقت ونحن نتحدث عن الأولاد، ونحاول التوصل إلى اتفاق حول أمور بسيطة ـ مَن منّا سيأخذ هذا الطفل أو ذاك إلى المدرسة، مَن منّا سيذهب لمقابلة أستاذ هذا الطفل عندما يبعثون بطلب ولي

أمره لسبب ما، مَن منّا سيذهب لحضور اجتماع الهيئة التعليمية الخاصة بأولياء الأمور؟ كذلك هي الحال مع أفضليات ما نصرفه من المال، تغيرت هي الأخرى. فبدلاً من أن نقوم برحلة إلى أوروبا، صرنا نبعث بالأولاد إلى المخيمات الصيفية، بينما نذهب نحن وحيدين لقضاء عطلة نهاية أسبوع واحدة في مكان ما قريب من البيت. بل وحتى أصدقاؤنا تغيروا هم الآخرون. إذ صرنا بالطبع نقضي فترات أكبر من الوقت مع أزواج وزوجات لهم أولاد في مثل سن أولادنا. ممّا يعني أننا فقدنا الاتصال مع بعض معارفنا العزّاب، ونحن نحب أطفالنا بالطبع، إلا أنهم يتدخلون ليقطعوا علينا أوقاتنا الخاصة. كنا في السابق اثنين، أما الآن، وحتى لو كان الأولاد غارقين في النوم أو عند بعض الأقارب، أحافظ عليهم موجودين في خلفية كلّ ما أفكر به. ليست لدي أفكار معينة وخاصة بهم ـ ولكنهم هنا موجودون على الدوام. لم تعد لنا أوقات خاصة، بل أوقات طارئة. هذا إلى جانب أننا نبعث بالأولاد إلى منزل والدة زوجي خلال عطلتي نهاية أسبوع تقريباً كل عام، بحيث يفرغ لنا الجو حتى نصول ونجول معاً في البيت حسبما نشتهي. وصدقي أو لا تصدقي أن المشاعر الرومانطيقية تعود».

واضح أن صديقتي وزوجها سارا في طريق يختلف عن أي طريق سرت أنا فيه. وبينما كنا نتحدث، أدركت أنها لم تفتقد جلسات العشاء تحت أضواء الشموع. «نحن نصنع حياة لنا ولأولادنا، وهذا بالنسبة لي يعني أكثر بكثير من جلسة رومانطيقية في زاوية أحد المطاعم. إنه أكثر جدية، مما يعني أن فيه المزيد من السعادة والمتعة».

إنهما في حالة انتقال ـ مرتبطان بطريقتهما الخاصة، ولكنهما بكل تأكيد ليسا في «حالة استقرار» من ذلك النوع الذي أخافه. أردت أن أعرف من أزواج وزوجات آخرين كيف واجهوا مرور ذلك التوهج الأول للحب، لذلك تحدثت مع طبيب نفساني واختصاصي بالأمور الزوجية، فوصف لي مرحلة التأقلم الطبيعية التي يمر صغار الأزواج وزوجاتهم من خلالها قائلاً: «نحن جميعنا نحتفظ في أعماق أعماقنا بآثار من مخاوف الطفولة المبكرة. . . فإذا كنا في صغرنا نحتاج إلى مقدار من الحب والاطمئنان يفوق ما نحصل عليه، يصبح أن علاقات الحب التي نعيشها فيما بعد ستتسبب بنشوء نزاعات. إننا نخاف من الوحدة ـ وهو خوف يلازمنا مختلفاً عن علاقة الحب الأولى التي عشناها. . أي حبنا لوالدتنا».

تابع يقول: «علاقاتنا الأولى المبكرة مع والدينا، ومع والدتنا على وجه الخصوص، لها أهميتها الجوهرية. فأنت تنتهي بعدها إلى مجالات تشعر بنفسك غنياً

فيها، وأخرى تشعر أنك فقير فيها. عندما تشعر بالثراء، تكون لك مطلق الحرية لتعطي من دون الشعور بالحرمان. وعندما تشعر بالفقر، تحس بجوع إلى ما تريد الحصول عليه من الآخرين».

خلال المراحل الأبكر للحب الرومانطيقي، يركز كلّ من الشريكين على أفضلياته الرئيسية بصورة شاملة تقريباً. مهما كانت هذه الأفضليات، فهي تمثل نوعاً من الجوع الذي احتل الصفوف الأولى الآن. سألت هذا الدكتور كيف يمكن لأحد الشريكين أن يفهم أولويات الآخر بصورة أفضل، فاقترح عليَّ أن أصف له شخصاً ما يهمني أمره، وكان صديقي هو أول من خطر لي.

قلت: «إنه هادئ.. أشبه بمرساة في بحر عاصف. وهو مرفأ أمين، لا يتحدث عن مشاعره بسهولة، ولكنه كلما عبَّر عن رأي، تكون واثقاً أنه أطال التفكير فيه. تعرف موقعك معه حق المعرفة».

أفادني الدكتور أن وصفي هذا قال الكثير عني وعن أفضلياتي، مثلما قال عن صديقي. والحقيقة أن ما أفصحت عنه من ميزات هي تلك الأفضليات التي أشعر أنا بجوع إليها ـ وبرمجت هذه الأفضليات حسب ترتيب أهميتها بالنسبة إليَّ. عندما التقيت بصديقي على سبيل المثال، كان الكثير من مقوماتي الحياتية في حالة جيشان، ووجدت في هدوئه ملجأ أطمئن إليه. وكان مثل هذا الملجأ هو أولى أفضلياتي في تلك الحقبة. وبينما أعود بالذاكرة إلى الوراء، أتساءل عمَّا كانت أفضلياته في ذلك الوقت. هل كنت واثقة تماماً في يوم من الأيام ممَّا رآه بي، وكان هو الذي يبحث عنه؟

كأنما كان الدكتور يقرأ أفكاري، لأنه ما لبث أن عاد يحدثني قائلاً إنه عندما تكون العلاقة لا تزال في بدايتها، فإننا نشعر بارتياح وامتنان كبيرين، لأن حاجتنا الأولى تتأمن، فنكاد لا نلاحظ أن من تعلقنا بحبه قد لا يتلاءم إلا بشكل ضعيف جداً مع بعض أفضلياتنا الأخرى، كما قد نتغافل عمَّا نعمل على إعطائه في المقابل.

وقد تستمر هذه المرحلة القائمة على مثاليات لأيام أو شهور، حيث يتوقف ذلك على عمق الحاجة. ولكن لا تلبث الأفضلية الرئيسية في نهاية الأمر أن تنحسر منضمَّة إلى الخلفيات. قال الدكتور: «عندما يبلغ جوعك الأول مرحلة الشبع، تأخذين عند ذلك إلى النظر من حولك لرؤية ما إذا كنت تتناولين العشاء مع الحبيب في مطعم شعبي أو آخر فرنسي رومانطيقي الأجواء. ذلك أن حاجتك الأكثر إلحاحاً تأمنت وانتهى أمرها، وأصبح بإمكانك فتح المجال لنفسك حتى تكوني أكثر تميزاً».

لا مهرب من أنكما ستواجهان مشاعر التحرر من الوهم، وبدء الانتقال من العواصف الجامحة إلى مشاعر حب طويل الأمد ـ إذا كنت محظوظة. ربما تنبثق حال التحرر من الوهم بعد أول خصام كبير ينشأ بينكما، أو أن ما يحدث قد يكون مجرد تأكيدك على أفضليات أخرى كانت أكثر انخفاضاً في لائحتك، فلا تحصلين في مجالاتها إلا على القليل ممَّا يدعمها. عندما أنظر إلى الوراء، أرى أن صديقي كان يعاني من الوحدة. كان متشوقاً إلى الرفقة. ووجدت من السهل عليَّ أن أكون متفهمة، في بداية الأمر على الأقل ـ فقد كان مرساتي قبل كل شيء، وقد أتقن لعب هذا الدور تماماً.

لم أتشوق إلى مزايا أخرى فيه إلا بعد ذلك بفترة، وهي مزايا ليست واضحة تمام الوضوح، لم أرغب بالاطمئنان إلى المرساة دائماً، بل أردت كذلك شخصاً مغامراً أستطيع أن أمخر عباب البحار معه. أردت شيئاً من المغامرة أيضاً ـ بعض العواصف التي تدفع الدم في العروق، وبعض الأمواج العاتية.

ثم حدث من دون أن أعرف، وعلى رغم أنه سرته رفقتي في بداية الأمر ـ وكانت هذه هي أفضليته الأولى حينذاك ـ أنه سرعان ما وجدني مفتقرة إلى مزايا أخرى يحتاجها بي. يريد شخصاً يفهمه بالبديهة، شخصاً لا يطرح عليه الأسئلة إلا نادراً، ولكنه مستعد الأحاسيس ليشعر معه بما ليس من السهل عليه أن يعبر عنه بالكلمات. وبينما أنا أطارد المغامرة، أردت أن أجلس معه لنتناقش في الفروقات بيني وبينه. إلا أنه، وهو الذي يتجاهل النزاعات ويتجنبها، لم يقبل أن يطلعني عمَّا يجول في خاطره. لذلك كان عليَّ أن ألجأ إلى التكهنات، وأتكهن خطأً. وهكذا سقطنا في متاهات سوء الفهم.

ربما كان سيساعدنا لو عرفنا حينذاك أن التحرر من الوهم، وأن مشاعر التعرض للخيبة ليست أموراً عادية فقط، بل ولا بد منها كذلك. إذ لا تلبث بعض العلاقات، كعلاقتنا أن تظهر من النوع الضعيف، فيفترق الحبيبان. أما العلاقة النامية، فلا تلبث أن تتحرك نحو مرحلة ثالثة، وهي مرحلة التوافق. اكتشفت صديقتي أن زوجها لم يكن في حقيقة الأمر عظيماً كرجل العائلة مثلما ظنته، فمقدرته على احتمال ما تحتاجه أمور العناية بالأطفال محدودة، ويعتريه ملل شديد عندما تضطره الظروف للبقاء مع الأطفال أثناء غيابها. ووجدها هو مضيفة سيئة جداً، فهي ترتبك للغاية في حضور الضيوف. (نسيت في أحد الأيام أن تضع اللحم في الفرن، فكان على الأشخاص الثمانية المدعوين إلى العشاء، أن يكتفوا بتناول المقبلات فقط كعشاء لهم من دون صحن رئيسي).

بعد الانجذاب في الفترة الأولى، وما يلي ذلك من تحرر للوهم ثم فترة توافق، تبدأ فترة الانتقال الرابعة والأكثر أهمية: فترة تأقلم الطرفين أحدهما مع الآخر. يعثران على أساليب للعمل، ومن خلالها على حل مشكلة ما بينهما من فروقات.

على أن الانتقال من الحب الرومانطيقي إلى الحب القائم على العشرة، ليس من السهل التفاوض بخصوصه دائماً. فالأزواج والزوجات الذين ينجحون في تجاوز ما يعترض حياتهم معاً من معضلات، يتعلمون الأخذ والعطاء. فقد اكتسبت صديقتي ثقة بالنفس بعدما أخذت دروساً في فن الطبخ. والأهم من ذلك أن زوجها راح يشاركها أعمال الطبخ، ويساعدها على الترحيب بالضيوف، والقيام بواجباتهم. بل تطوع للقيام ببعض الأعمال في جمعية مجاورة تهتم بحضانة الصغار، على رغم ظنه بأنه سيكره ذلك. ولكنه عندما لم يجد في هذا العمل ما يكرهه، راح يأتي إلى البيت بأفكار جديدة، ويحاول تطبيقها على أولاده هناك. فاكتسب ثقة بنفسه هو الآخر، حيث بدأ يتمتع من اهتمامه بشؤون أطفاله. من هنا يتضح أن نواقضهما كانت حافزاً دفعهما إلى النمو بدلاً من المتاعب، ووجدا طرقاً ساعدت على اهتمامهما بأشياء جديدة، راحا يتشاركان بها في مرحلة التأقلم الصعبة والموفورة المكافآت في الوقت نفسه.

مثاليات، تحرر من الوهم، توافق، تأقلم ـ لا شك أنه مسرى ليس من السهل اجتيازه ـ. وبين الأزواج وزوجاتهم من يجد فترة التأقلم قصيرة نسبياً، أما بالنسبة لمعظمنا فهي لا تبلغ نهايتها أبداً.

مسؤولان في مركز علوم الشيخوخة في كاليفورنيا أنجزا في الآونة الأخيرة دراسة أكدت ما يعرفه الكثيرون من الأزواج والزوجات بالبديهة. وهو أن الحب ليس حالة فكرية ثابتة، بل عملية تتغير بصورة مستمرة. وقد اختارا لدراستهما أزواجاً وزوجات شباناً ومتوسطي السن ومتقدمين في السن، جميعهم سعداء في زواجهم، فتدارسا التطلعات المختلفة عندهم. طلبا من الجميع أن يقوّموا علاقاتهم الزوجية على أساس الطمأنينة العاطفية، الاحترام، التفاهم، العشرة، التآلف الجنسي، والإخلاص.

ما أثار الاهتمام هو أن الأزواج والزوجات من جميع الأعمار، وضعوا هذه المعايير الستة في الترتيب نفسه من حيث الأهمية، إلا أن صغار الأزواج والزوجات شددوا أكثر قليلاً على التآلف الجنسي وعلى التفاهم، بينما شدد الأكبر سناً على الطمأنينة العاطفية والإخلاص.

قال أحد المسؤولين إن الحب يتغير نوعياً مع مرور السنين. وهذه أخبار جيدة لنا نحن الرومانطيقيين ـ إذ حتى بعدما تضمحل الرومانطيقية، يبقى باستطاعتنا التطلع إلى سنوات ممتعة ولذيذة. فالحب ينمو إلى أقوى ممَّا كان عليه، إذا كان باستطاعتك التمسك به خلال سنوات العمل الشاق أثناء تربيتك لأطفال صغار. وهناك من القيم التي تزداد أهمية فيما يكون المرء يتقدم في السن، ممَّا قد يحتاج نموها إلى الوقت، (كلما ازدادت الفترة التي تقضيها مع الشخص نفسه، كلما ازداد عنصر الثقة عمقاً). ومهما كان صغار المتزوجين متعلقين بحب بعضهم البعض، يبقى عليهم التعرف على حال القبول والاهتمام والعناية الكبيرين مما نشهده عند زوجين تشاركا حياتهما الطويلة معاً.

لقد تحدث الأزواج والزوجات الأكبر سناً عن إعادة اكتشافهم لعنصر المغامرة ضمن الزواج عندما يتقدم أولادهم في السن. فوجدوا أن حبهم قد نضج فأصبح مصقولاً. والتفاهم الذي شيدوه على مرّ السنين أصبح عميقاً جداً، حتى أن الكثير من الأمور لم تعد بحاجة إلى مناقشات تستغرق الكثير من الوقت. هذا إلى جانب أن الأزواج الأكبر سناً يميلون إلى التشاحن بنسبة أقل ـ صار كلّ منهم على معرفة وثيقة بالمواضيع الحساسة عند الآخر.

كذلك الحال بالنسبة للجنس، فقد تغير عند الأزواج الأكبر سناً. لقد قلَّ عندهم نشاط المضاجعة الجسدية، إلا أن نوعية الأعمال الجنسية توسعت ونمت إلى أقوى مما كانت عليه. إن قربهم من بعضهم البعض جعل حتى في ملامسة واحدهم للآخر من الأهمية ما فاق أهميته السابقة. وهكذا مع تقدم الزوجين في السن، يكتشفان الجانب الألطف للحب الجسدي.

قال أحد المسؤولين: «ظهر عندنا شعور بأن ما كان له تأثيره في الزيجات السعيدة والطويلة الأمد مما اشتملت عليه دراستنا، كان نوعاً من نمو التكريس العاطفي، وهو استعداد للعمل على تحسين العلاقة والانفتاح على التفاهم. صار باستطاعة الزوجين مساعدة أحدهما الآخر على مواجهة الأوقات العصيبة. صارا يتحدثان في الأمور التي تؤدي إلى إرباك واحدهما بخصوص ما هو متعلق بالآخر. ولم يعد عندهما اتجاه إلى التكتم حول أي شيء، على أمل أنه سرعان ما يزول.

أعرف أنه لا وجود لأي شيء شبيه تماماً بالحب الرومانطيقي المؤلم والأحمق والفياض ـ ما زلت احتفظ برزمة من الرسائل الغرامية القديمة في مكان ما. ضاعت منها

تلك التي جاءتني إلى باريس، ولكنني ما زلت أحتفظ بالبطاقة التي جاءت معها. إنها صورة فوتوغرافية لي، وأنا أصغر سناً بكثير، واقفة أحدق بالكاميرا التي كان يمسكها رجل أحببته في ذلك الوقت. ربما سيبقى بي دائماً ذلك الجزء الذي ينجذب إلى الغريب وهو يشير إلي، يعدني بكل شيء في طرفة عين. كم هو ممتع أن نسعى للدخول بين ذراعي إنسان آخر نحبه.

ومع ذلك يبقى أن الزمن، ذلك اللص الذي يختلس منّا عواطفنا المبكرة، يستطيع إعطاءنا شيئاً أفضل في المقابل. أكثر النتائج حتمية بين ما قد نستخلصه من أحدث الأبحاث أن الحب يتغير مع مرور الوقت، ويغيّر أولئك الذين يعيشونه. يسهل على الشعراء أن يجدوا سهولة في الحديث عن الحب الذي يضرب ضربته كالصاعقة. والأصعب هو استكشاف عناصر الجمال في الحب الطويل الأمد، وهي أكثر تعقيداً ومتطورة باستمرار.

ومن سخرية القدر، أن الطريقة الوحيدة للتعرف إلى حقائق الحب الطويل الأمد، هي أن نعيشه، يوماً بيوم، وأسبوعاً بأسبوع. طلبت من امرأة سعيدة في زواجها الذي ما زال قائماً منذ ثلاثين سنة، أن تخبرني عمّا يعنيه الحب بالنسبة إليها، فذكرت شيئاً ما عن الرسوخ والاستقرار، وعن المفاجآت حتى بعد هذا القدر من السنين، وعن عمق التفاهم. ثم نغضت كتفيها في النهاية وقالت: «حتى أصف لك معناه، فإنه قد يستغرق مني العمر كله».

# الطريق إلى الزواج المثالي

## زيجات ناقصة

صديقة لي التقت رجلاً رائعاً ثرياً سخيًّا، أحبها وأغرقها بهداياه، وصارحها برغبته في الزواج. بينهما قواسم مشتركة كثيرة؛ يحبّان السباحة، يحبّان الفيلم السينمائي نفسه، يحبّان الموسيقى نفسها، والكتب نفسها، والناس أنفسهم. وأيقنت ممّا رأيت أن صديقتي ستتزوج. ولكني لما سألتها قبل ثلاثة أسابيع عن موعد الزواج، ذهلت عندما أجابتني قائلة: «مَنْ يدري؟ لست على يقين بأني أريده زوجاً لي!».

فهتفت والعجب آخذ مني كل مأخذ: «يا ألله! لم لا؟».

فترددت هنيهة قبل أن تقول: «لأن له ابنتين في سن المراهقة من زواجه الأول. وهما لا توافقان... فغضبهما على أبيهما شديد لأنه طلق أمهما... على كلّ إنهما يثيران انفعالي، ومحال أن نتفاهم فتصفو القلوب، ويزول حنينهما إلى أمهما!».

فقلت: «هذا سخف، وهما لن تعيشا معكما!».

ستعيشان معنا أحياناً، في الأعياد والإجازات، وهذا يخيفني لأن النزاع سينشب بيننا، فتنقلب سعادتنا إلى تعاسة، وتحدثني نفسي أن أفصم العلاقة قبل فوات الأوان، وأستأنف البحث عن الرجل المناسب!».

«أنت مخبولة، فماذا يجعلك تعتقدين أن الرجل الثاني سيكون أفضل لك؟ ربما لا يكون أباً لفتاتين، ولكن من يدري؟ قد يمقت معارفك من أصدقاء وصديقات... قد يكون بخيلاً شحيحاً... قد يطالبك بترك عملك! أظنك ترتكبين خطأً فظيعاً».

وأسوة بنساء كثيرات، كانت انطباعاتها الطفولية راسخة متأصلة الجذور في أعماقها، بأن هناك في مكان ما يكمن الزواج الكامل المتميّز بنقاوته وجماله... باتحاده بين رجل وامرأة يتبادلان أصفى علاقات الحب، بانصهار كلّيّ لا يتسع لأيّ انشقاق، أو تفسخ، أو ألم، أو توتر وقلق. بيد أن الحقيقة التي لا تحتمل الشك هي أن لا وجود لمثل هذا الزواج، وأن معظم الزيجات ناقصة بعيدة عن الكمال والجمال.

وممّا يؤسف له أن هذه الحقيقة ما زالت سراً دفيناً يكتمه الناس، ولا يفصحون عنه. فلأسباب مجهولة يفضل المجتمع إضفاء السرية على طبيعة الزواج الحقيقية، وإحلال الخرافة أو الأسطورة مكانه ـ أسطورة الزواج المثالي. . . فلماذا؟ ربما لأن ابتلاع الأسطورة أسهل من ابتلاع الحقيقة. . . أو لأننا جميعاً نحتاج إلى نوع من أنواع الخيالية نستلهمها ونحيا على وهمها.

غير أن الإيمان بالزواج الكامل قد يكون مدمّراً. فهو وقف حجر عثرة في طريق صديقتي، وفي طريق سواها من النساء، فلم تتزوج ولم يتزوجن ـ رغم سنوح الفرص المؤاتية.

وليس هذا فقط، بل الضرر امتد إلى المتزوجين الذين انطلت عليهم خدعة الزواج الكامل، فاندلعت منها شرارة محرقة تمثلت في الغضب، والانفعال، والطلاق.

إن الإيمان بالزواج الكامل يتخذ شكل الافتتان بعلاقة الغير. . . «إنهما مثاليان معاً!». . . «أتسمعين؟ خلقا من جبلة واحدة ليتحدا!».

سخف! عندما تقول لك إحداهن إن زواجاً ما هو الزواج المثالي الكامل، فإنها لا تكون قد نظرت وأمعنت النظر. . . إنها تكون اكتفت بالقشور، ولم تتعمق في تشخيص الجذور.

وقد أحطت علماً بهذا وأيقنت منه، لأني بعد محادثتي مع صديقتي، شرعت أبحث مع النساء في شؤونهن، ومنها زواجهن، ومرتبتهن مع أزواجهن بالقياس إلى مراتب غيرهن. . . وأدهشني تشابه المواقف، فكلّ منهن أثنت على زواج غيرها، وحطت من زواجها، بل وقد مدحت فيه وثلبته. ومع ذلك فعندما التقيت بمن اعتبروا مثاليين في زواجهم، اكتشفت أن الزواج الكامل كان متمثلاً فقط في عين من امتدح وأثنى.

وخير ما أتمثل به هنا المقابلة التي أجريتها مع موظفة كبيرة في شركة هندسة وتصميم. فصديقتها القديمة التي اشتركت معها في غرفة واحدة خلال السنين الدراسية في الكلية، حدثتني عنها فقالت: «إنها وفقت في زواجها، فهي تحيا زواجاً كاملاً بكل ما في الكلمة من معنى. إنها قرينة محام بدأ نجمه في السطوع، هما ليّنان مع بعضهما البعض، محبّان، متوالفان». وعلمت أن صديقة الموظفة ليست سعيدة في زواجها. فزوجها يعمل النهار بطوله في مكتبة، ودخله لا يكاد يكفي، وطموحه محدود ملجوم، واتصلت بالموظفة وسألتها إن كان وقتها يتسع لاجتماع نعقده ونتباحث فيه بأمور زواجها.

واتضح لي أنها يستحوذ عليها الملل في آخر ساعات النهار، وتتلهف نفسها إلى التقاء من تقضي معه وقتاً في الحديث، فهذا يسرّي عنها، ويخفف من مللها. فزوجها لا يؤوب راجعاً قبل التاسعة ليلاً.

وقصدت شقتها الرائعة. وما أن تصافحنا وجلسنا حتى طفقت في التنديد بزوجها، واصفة إياه بأنه مدمن عمل، وبأن إدمانه أسوأ من الإدمان على الخمر. أمّا هي فتغادر مكتبها في تمام السادسة مساء. ولكن زوجها يبقى إلى ساعة متقدمة، وأخيراً يعود إلى البيت بحقيبة مفعمة. ولا يكاد الاثنان يتناولان طعام العشاء حتى يستأنف العمل إلى الواحدة صباحاً. وكنتيجة لهذا النمط من الحياة أخذت تشعر بالغيرة من صديقتها، وتغبطها على زواجها، قالت عنها «زوجها موجود دائماً، ومستعد دائماً لكل فكرة مرفهة. هما يشتركان في أمور كثيرة... هما يتعلمان قيادة الطائرة... ويتعلمان فن الطهو الصيني... هذه فكرتي في الزواج الكامل... التكافؤ والتلاؤم، والانسجام!».

لقد مضى على الاعتقاد بالزواج الكامل سنون كثيرة رغم تناقص الأسباب المسوغة لهذا الاعتقاد، وتراجع المبررات يوماً بعد يوم. ولكن هذه الأوضاع المضللة زادوا عليها وأضافوا إليها، ما يعرضنا للعجز عن مساعدة صديقاتنا وأصدقائنا، وعن مساعدة أنفسنا، لنجعل من الزواج الناقص شيئاً أفضل من الزواج الكامل الذي خدعنا، وما برحنا نخدع أنفسنا به.

لنتأمل فيما قالته امرأة أخرى ذات الزوج والطفلين، وهم يقيمون في بلدة تكاد تكون ريفية. إذ قالت لي في معرض الحديث: «زواجي لا غبار عليه ولو كان أقل ممّا تمنيت، فهو أقلّ منزلة من زواج بعض الجيران الذين يرفلون دائماً بأبهى حلل الهناء. عندما نشترك أنا وزوجي في حفلة ما، ألمح دائماً زوجين أو أكثر يلوح على ملامحهما سمات سماوية من الحب المتأجج، حتى لأكاد أستخرط باكية. فكل رجل منهم يمسّ بأنفه أذن امرأته وهو يساعدها على خلع معطفها، أو يربت ركبتها خلال جلوسنا حول المائدة. أما زوجي فلا يتبادر إلى ذهنه الجامد أن يعاملني معاملة لطيفة كهذه!».

ورغم ذلك فإن هذه المرأة وزوجها يعيشان حياة جنسية رائعة لا تشوبها أدنى شائبة. ولكنها ليست بالقدر الذي تمنت أن تكون، ليست في مستوى حياة غيرها من الجيران، فزوجها لا يعرض أمام الناس ما يضمره من محبة بحركة أو بلمسة، وهذا يجعلها تشعر بأن زواجها أدنى منزلة من سائر الزيجات، وتقول: «أشعر بالغيرة منهن، فما سرّهن، وما خاصية فتنتهن؟».

ولكي أكتشف هذا اتصلت بزوجة تعيش مع زوجها على مقربة من منزل هذه المرأة، وكان زوجها ماهراً في عرض حبه لزوجته. وقالت هذه المرأة وهي تختتم حديثها: «كلما خرجنا معاً يعمد زوجي إلى استعراضه، وكأننا كنا قبل لحظة في الفراش معاً، أو كأنه يصبو إلى العودة السريعة إلى المنزل والفراش. ولكن الحقيقة المرة هي أننا لم نمارس الحب طوال أشهر مضت. فزوجي أصيب بالعنة التي لم ينفع معها علاج أو دواء، ممّا اضطرنا إلى الاستغاثة بعيادة معالجة الجنس».

إن الميل إلى تعظيم زواج سوانا سرعان ما يختفي إن استطعنا أن نطلع عن كثب على حقيقة حالهم. ولكن هذا قلّما يتحقق. فمعظم المتزوجين متكتمون لا يفشون الحقائق إلاّ لأقرب صديق أو صديقة، الحقائق عن النقائص والمآخذ والاختلافات المستمرّة. والعجيب في الأمر أننا دائماً نغبط غيرنا على سعادته أو سعادتها، وعلى مثالية زواجه أو زواجها. والبعض منّا لا يريد أن يعرف أنّ المثالية غائبة، والكمال غير متاح. وقد يطلعون الأصدقاء على مشاكلهم، ولكننا لا نسمع.

وأدركت بعد مقابلة امرأة متزوجة للمرة الثانية، وأم ثلاثة أطفال من زوجها السابق، أنها تعتبر حسنة الطالع لعثورها على زوج، قالت: «لقد فرحن من أجلي، وما المانع؟ فزوجي الثاني وسيم، مشرق الطلعة، يكسب المال الكثير، ويعامل الصغار معاملته لأولاده. إلاّ أنه يسرف في شرب الخمر. ولم أقدّر خطورة المشكلة إلاّ بعد الزواج. ورأيت أن أستشير الصديقات، فقد تشير عليّ واحدة أو أكثر بالأساليب الكفيلة بتحسين الوضع الناجم عن سكر زوجي. وستدهشين متى اطلعت على ردود فعلهن. لم يشأن أن يعلمن عن مشكلة الخمر. وعندما طرقت الموضوع أعرنني آذاناً صمًّا، بل كرّرن من ذكر حظي الحسن وطالعي المشرق لهذا التوفيق الذي أحرزت. إني لما تحدثت معهن كنت آمل في جني بعض الفائدة من آرائهن، ولكن أيّ واحدة لم تتقدم بنصيحة ذات فائدة، وكأنهن استخففن بمشكلتي، بل كأنهن استخففن بي.

صديقات هذه المرأة لم يعتبرن مشكلتها ذات أهمية، لأنهن يردن أن يؤمن بالزواج الكامل. . . ومعظمهن كما تبين مطلقات وأمهات، ولأسباب لها صلة بحياتهن العاطفية ودوامها، يحتجن إلى الإبقاء على تفاؤلهن بالحياة. وتفكيرهن بأن صديقتهن، وهي امرأة مثلهنّ، نعمت بمساعدتهن على تحقيق أربهن. بيد أن اعتبار هذا الزواج مدهشاً مبهجاً يستولي على الشغاف يعتبر غلطة عظيمة. فالإيمان بالزواج الكامل يسدل على

أعيننا ستاراً كثيفاً يمنعنا من رؤية الأساليب التي نستطيع بها مساعدة صديقاتنا، ومساعدة أنفسنا على تحسين الزواج الناقص غير الكامل.

فالذين يؤمنون بالزواج الكامل يفقدون جوهر الحقيقة، ويخسرون شعورهم إذا هم رأوا بأم أعينهم انحرافاً في العلاقة، كما تقول أستاذة علم نفس في جامعة نيويورك: «فيدخل في رُوعهم أن العلاقة كلّها خاطئة فقدت سوّيتها، ومن فورهم يشرعون في التكلم عن الانفصال... هم مصابون بفرط الحساسية بالنسبة إلى النزاع العادي، الذي يشجر بين الزوجين متى حاولا دمج حياتيهما وصهرهما في بوتقة واحدة ـ اختلاف بصدد العمل... اختلافات على المكان الصالح لإقامتهما... اختلافات على مقدار ما ينفقان من نقود... اختلافات تتعلق بالأصدقاء والصديقات... وبالزملاء والزميلات، وبأبوي الزوج أو الزوجة، بالإجازة ووقت الفراغ، وبمن يطهو، وبمن يتسوق، واختلافات عمّن يكون المسؤول عن الإصلاحات، والسيارة، والشقة. ثم اختلافات في وجهة النظر الجنسية، فلكلّ منهما رأي شخصي ـ متى يجدر بهما الممارسة، وكم مرّة في الأسبوع أو الشهر... وهل من الضروري إنجاب البنين والبنات... وطريقة تربية الأولاد وتنشئتهم».

لائحة طويلة في طياتها احتمالات نشوب النزاع... وجوهرها زيجة ناقصة.

ليس المهم خلو الحياة من النزاع... المهم مقدرة الفريقين على التعامل مع النزاع، وحلّ تعقيداته، وإزالة أشراكه. المهم أن يكون العقل هو المتحكم، لا الحمق والخرق... والناس الذين يؤمنون بالزواج الكامل لا يمكن أن يدركوا هذا... وإن أدركوه لا يسعهم التكيف معه، وتكوين الرأي الصائب عنه.

هذه صورة طبق الأصل لمسألة مبرمجة الكومبيوتر، التي جرى بيني وبينها حديث طويل. انتظرت المرأة طويلاً، وتزوجت أخيراً بعد أن بلغت العام الرابع والثلاثين من عمرها. وأول شيء طلبته بعد زواجها هو الطفل. غير أن زوجها تردّد وجعل يماطل. لم يكن مستعداً لذلك. فما كان منها بعد عام إلاّ أن تركته. وقالت تصف ما حصل: «ظننت في ذلك الحين أني مضطرة إلى فصم العلاقة، أيقنت أن ساعتي البيولوجية تكاد تنهي دورتها الأخيرة، وينبغي لي أن أعثر على زوج جديدة ينيلني وطري، فأغدو أمّا قبل أن تقف هذه الساعة البيولوجية نهائياً. ولكن ما جرى لم يكن في الحسبان، فقد مرّت خمس سنوات على طلاقنا، وما برحت أنتظر العريس. أما زوجي فقد اختطفته امرأة ثانية بعد مرور ستة شهور على طلاقنا. ووضعت هذه المرأة طفلين من ذلك

الحين. والذي جرى هو أنها ألحت وألحفت، واستمرت تناقش وتجادل حتى رضخ لها وحقق أمانيها. أمّا أنا؟ فكنت غبيّة، لأظن بأنه لن يستجيب مهما حاولت، فسارعت إلى تعطيل الزواج كي أجد الرجل الراغب في الأطفال، ولكني لم أفز بطائل، ورجعت من سعي بخفيّ حُنين. واليوم أشعر كمن فقدت عقلها، وخسرت حياتها».

ما أكثر اللواتي حذون حذوها، ونسجن على منوالها، وكن من الخاسرات... فهي ومثيلاتها لافتقارهن إلى الأساليب الذكية لحل مشاكلهن الزوجية ـ أو التعامل مع الزواج «الناقص»، بالمقارنة مع «الرسو» على شاطئ الزواج الكامل ـ يظنن أن الدنيا تزخر بالخيارات لهن، وهذه الفكرة ـ كالإيمان بالزواج الكامل ـ تنطوي على المغالطات، ولكنها مصرّة ومثابرة، وصاحبتها لا تعيد التفكير بموقفها، وتصلبها هذا نكبة مروعة تعود عليها بأوخم العواقب.

أحياناً يخاف الرجال والنساء، المتمسكون بهذه الفكرة المغلوطة، من الألفة، فهم في دخيلتهم لا يريدون أن يتزوجوا، لأنهم في الغالب نرجسيون يحبّون أنفسهم ويعشقون شخصياتهم، ويعتقدون أنهم كاملون مثاليون، ولن يلبث أصحاب الملايين أن يحطموا باب عزلتهم. ويتقدم بهم السن فيفطنون فجأة إلى حقيقة حالهم... إلى سخفهم... إلى أنهم لم يكونوا مخيّرين كما خالوا أنفسهم.

إن تصوّر الدنيا تضيق بالخيارات هي فكرة من أفكار كثيرة، تميّز أولئك الذين يؤمنون بالزواج الكامل. وفكرة خاطئة ثانية هي أن الشخص المعني يعتقد أن النقص في علاقته بالمرأة، أو علاقتها بالرجل، لا يلبث أن يزول إن هو، أو هي، وجدا الشريكة أو الشريك الجديد. وهذا قلما يحدث، لأنّ النقائص القديمة سرعان ما تطفو على صفحة الماء، لأنها لم تكن في الشرك بل فيه أو فيها. فعندما يتزوج الناس يحملون معهم مهراً خاصاً هو شخصيتهم ومشكلاتهم. وإن هم طلقوا وتزوجوا يحملون البائنة معهم للمرة الثانية. ورغم ذلك يتصور الكثيرون أنهم إن خدمهم طالعهم فالتقوا الشريك الجديد، فكلّ شيء في حياتهم يستقيم، كلّ أمر يتبلور ليصبح شفافاً صقيلاً... ولكنهم ينسون أنهم هم هم، لم يتغيروا... وهم هم الذين افتتحوا مهرجان المتاعب والمآسي!.

امرأة أخرى كانت نائبة رئيس شركة تجارية كبرى، هي من هذا النوع. فهي، كما قالت لي، كانت مؤمنة بالزواج الكامل، ولهذا أزمعت على الانفصال عن زوجها الثالث بالطلاق. فالأزواج الثلاث كما أكدّت لم يكونوا في مستوى أحلامها. الأول كان

فاشلاً ـ خاسراً مزمناً ـ لا يفتأ يغيّر عمله، ولا يعرف للاستقرار معنى، وقد نفد صبرها فتوسلت بالطلاق للتخلص منه. . . زوجها الثاني كان ناجحاً، ولكن مشكلته ـ كما قالت ـ كانت انطواءه على نفسه. . . فهو نرجسي متيّم بشخصه، لا يرى في الماء إلاّ صورته ووجهه. وشرعت تفعل ما يثير غيرته، ولكنها لم تفلح، وكان الطلاق نهاية لزواج ثانٍ. وفي غضون الأشهر التي مرّت عليها قبل التقائها الزوج الثالث. اعتقدت أن تجاربها مع الرجال قد ساعدتها أخيراً على الاختيار الصحيح. ولكن زوجها الثالث أثبت أنه ناقص الرجولة، فبدأت تشكو وتتذمر، ممّا جعله يطوي كشحه نهائياً. . . وقالت مختتمة:

«سأتركه حتماً. لا أرضى بزواج خالٍ من الحب والجنس!».

لم يدر في خلدها أنها امرأة متطلبة ملحاحة. وأن ميلها إلى تحميل الرجل ما لا يطيقه يدمر كل علاقة تتوثق عراها. . . والعجيب أنها لا تزال تنتظر الرجل الذي يحقق معها الزواج الكامل. ولكن هذا بعيد الاحتمال ما لم تتمكن بطريقة ما من تقديم البائنة الموحدة ـ شخصية قليلة الانتقاد، لا تعاقب الرجل أو تفكر بمعاقبته!.

فإذا كان الإيمان بالزواج الكامل مدمراً إلى هذا الحدّ، ومترافقاً، في أكثر الأحيان مع الانخداع الذاتي، فلِمَ يروج كل هذا الرواج؟ في رأي خبيرة نفسانية كتبت البحوث الشيقة عن لواعج النفس وشذوذها وانفلاتها من القيود الإنسانية، أن أسطورة الزواج الكامل لها جذور متأصلة في الإنسان وهو طفل. فللكثير من الناس تكون العلاقة النموذجية صورة طبق الأصل عن الاتحاد البالغ ذروة السعادة بين الأم وطفلها، فيها تلبّى الاحتياجات والرغبات، والحب يأتي تلقائياً لا عن استحقاق وجدارة. فالإيمان بالزواج الكامل يرجع إذن إلى التجربة المندرجة في كنف الماضي ـ تجربة الحب الكامل.

ولكن خبيراً بشؤون الأسرة يناقض هذه الفكرة، ويعتقد أن الناس يؤمنون بالزواج الكامل كنتيجة ـ لإيمانهم بقدرتهم على التصحيح ـ تصحيح علاقاتهم من العيوب التي لوّثت علاقة آبائهم وأمهاتهم، أو علاقة آبائهم وأمهاتهم معهم.

ويتصورون أن في وسعهم تنقيح الماضي. . . وسيكون كل شيء على ما يرام. إنها طريقة شعور الأم الشابة نحو أولادها. . . ولن ترتكب الأخطاء ذاتها التي ارتكبتها أمها.

ويتابع الخبير قائلاً: «وتذهب الجهود سدى، وتكون المحاولة فاشلة، لأن

الإنسان متى صان نفسه من أخطاء ارتكبها أبواه، فهو لا يستطيع صيانة نفسه من ارتكاب أخطاء من نوع مختلف». وذكر مثلاً على ذلك شابة ترددت عليه للعلاج، وكانت تنتمي لأسرة اتسعت شقة الخلاف بين أفرادها، وكان العنف وسيلة التعامل بينهم. ووطنت هذه الفتاة النفس، بأنها متى تزوجت فستختار رجلاً متفهّماً، رقيق الحاشية، دمث الأخلاق. وبالفعل تزوجت ذلك الرجل، ولكن المشاكل ثارت، فالرجل كان مفرطاً في رقته ودماثته. بل كان راضخاً خاضعاً، لا يكاد يعبّر عن أيّ شعور. وأنهى الخبير كلامه بقوله: «الأذى المتأتي من الإيمان بالزواج الكامل ليس شيئاً تجريدياً فحسب، إنما هو أيضاً شيء فعلي وعملي».

وعلى صعيد آخر، اللوم، بسبب الإيمان بالزواج الكامل، يقع بنسبة عالية على كاهل الصحافة ووسائل الإعلام، فهي رغم تكاثر حوادث الطلاق في مجتمعنا، تحيط الزواج بهالة من المثالية. فأسطورة سعادة ما بعد الزواج الأبدية قد تكون مغايرة لما كانت عليه، بيد أنها ما زالت تحظى بالدعاية، بل بالاستعراضات الجذابة، وفي الكتب نقرأ الكثير عنها، حتى غدا ما نقرأه وما نراه في التلفزيون، والسينما، وما نسمعه من أغانٍ، وما نراه في بطاقات المعايدة أعظم دوياً من أصوات الطبول تقرع صبحاً وعشياً.

الإعلام يصوّر الزواج كتجربة مجزية، وكل هزّة تجعل الجوارب تنساب من الأقدام، وكل مبادلة يفرض أن تكون صريحة، منفتحة، لوحة رائعة من لوحات الفن. . . ولا أدري ما فائدة الإعلام من هذه الدعاية المضللة؟ ولا يدري أحد. . . ولا يدري الإعلام على الأرجح!!

ولكن الدعاية هذه فعلها معكوس في النفوس، فالكثيرون والكثيرات تردّدوا مجفلين، أو اقتنعوا بضرورة الطلاق، لأن علاقتهم الزوجية لا تعدو أن تكون علاقة عادية لا كمال فيها ولا مثالية!

فماذا عن الطلاق؟ ألا يكفي سبباً لمحو أسطورة الزواج الكامل؟ الظاهر أنه لا يكفي. بل إنه ذريعة للتخلص بسرعة من الهموم والمشاكل. فعوضاً عن المحاسبة المنفتحة بين الزوجين، نجد القطيعة المنغلقة والباب المسدود، والحلّ الأسود القاتم المغلف بورقة الطلاق.

وبعض الناس في الغرب يعتقدون أن العيش معاً فترة من الوقت يجسّم الواقع، فيعرف الاثنان ما ينتظرهما قبل الولوج من باب الزواج. ولكنها فكرة خاطئة تدحضها

الحقيقة، ويفككها الواقع. فهي تنشئ في الذهن اعتقاداً بأن الاثنين اكتشفا الكمال، واهتديا إلى المثالية، فهما قبل أن يرتبطا بمواثيق الزواج يحترسان في تصرفاتهما، حتى لتظنهما مثال الشرف، والنزاهة، والاستقامة... الواحد منهما يخدع الآخر بتقربه وتحببه، وجوده وكرمه... الرجل لا يكف عن حمل باقات الورد إلى المنزل، ومعها المفاجآت السارة. والمرأة لا تدّخر وسعاً في طهو الأطعمة الشهية، وتنتظر أوبته في أجمل حلّة، وكأنها العروس المجلّلة في كل ساعة، وما أن يتزوجا حتى تنهار الخدعة، فلا ورد، ولا مفاجآت... ولا سخاء، ولا كرم، ولا تكريم... الرجل يريد أن يقتصد، والمرأة تستجيب متى وعدها بسيارة جديدة. فتختفي أطباق الطعام الشهي، ويثور الخلاف... هو جائع يريد أن يأكل ما لذّ وطاب... وتختفي الحلّة المغرية، وينقلب الاثنان المتعاظمان إلى اثنين صعلوكين... لقد انجابت السحابة وتبدّدت الضبابة.

وفي حلبة الجنس يكون التغيير أكثر بروزاً، وأعنف وقعاً... قبل الزواج استمتعا بالممنوع عرفاً وتقليداً، فلمّا حلّل لهم الجنس اختفى البريق، وفترت الهمة... لقد أصبح الممنوع المرغوب أقرب إلى العبء... كانا يمارسان الحب كل ليلة، فأصبحا يحبان كل أسبوع أو كل شهر، كواجب! لقد انتهى طور الألفة. بيد أن بعض الناس يرفضون الواقع المرير، لأنهم يعتقدون أن الفشل الطارئ مصيبة كبرى، فتذلهم خيبة الأمل، وتمزق نياط قلوبهم العودة إلى الواقع... فأين الزواج الكامل الذي حلموا به؟ أين الزواج المثالي الذي دغدغ شعورهم زمناً طويلاً؟.

الخبراء جميعاً اتفقوا على نقطة واحدة في فكرة الزواج المثالي. اتفقوا على أنْ ليس هناك «حيوان كهذا»... اتفقوا على أن الفكرة زائفة... لأن الكمال بين الناس مفقود، فكيف يمكن إذن أن يكون هناك زواج كامل؟.

إذن ليبحث الناس عن الزواج الناقص... ليؤمنوا أنه الزواج الوحيد المثالي، وليعملوا على تعيين هدف واقعي يسعون إلى تحقيقه، فيكون الزواج الناقص كاملاً من بعض وجوهه... بذلك تستمر الحياة ويستمر الزواج.

**فما هو الزواج الناقص غير الكامل؟** إنه علاقة ترجح فيها كفة المتعة على كفة الألم والخيبة. الزواج هذا فيه الكثير من الحرمان، وفيه الكثير من صخب الغضب، بيد أن الاثنين يشعران بالقناعة، ويبقى تعلّق الواحد منهما بالآخر قائماً. إنه أفضل من الزواج السيّئ، لأن الإغراء فيه يتغلب على الخيبة. فكيف يتسنى لنا التفريق؟ في الزواج

السيّئ تصاب العاطفة بالعطب... الاثنان يبذلان الجهد لإيقاع الأذى وتحطيم الأنا. ولكن في الزواج الناقص غير الكامل يحتفظ الواحد «بالأنا»، ويكون الأذى خدوشاً ليس إلاّ.

في البدء لا يروقك الزواج غير الكامل، قد تقولين: «لا أريده... ولا أطمع فيه!»... وقد يقول هو: «لا أريد إلاّ الزواج الكامل!». وللعاقل من الناس فرصة مواجهة الحقائق، والتكيّف مع النقائص، والتعمّد بماء الزواج الناقص، واستلهامه، وتقبل الوحي منه...

ويعيش الزوجان حياتهما بعيداً عن مظلة الخداع، وتكون الصراحة المتبادلة كاملة...

وليس هناك من بديل!

**إسعافات أولية لإنقاذ الزيجات المريضة**

يحار المرء وهو يطلع على ارتفاع نسبة الطلاق في شتى المجتمعات والبيئات. ففي كل عام ينفصل الملايين من الأزواج والزوجات عن بعضهم، إما بسبب الطلاق الرسمي، أو العاطفي.

أمام هذه الفيض المتدفق من حوادث الطلاق، عكف عدد من علماء النفس والاجتماع والطب على البحث عن ترياق يقي المجتمع من هذه الآفة، ويقضي على الجرثومة التي تنشر السم في عروق الزواج. الطلاق أحياناً له ما يبرره ولا مندوحة عنه، ولكن من ناحية أخرى هنالك عدد كبير من الزيجات المهددة التي يمكن بعث الحياة فيها وإغناؤها بمرور الأيام.

وكما أن الدراية الكافية بالإسعاف الأولي الطبي يمكن أن تنقذ مشرفاً على الغرق، أو مصاباً بضربة الشمس، فكذلك الدراية النفسية بالإسعاف الأولي النفسي يمكن أن تنقذ زواجاً مريضاً. والخطوات اللازمة لمساعدة الزوجين وإعادتهما إلى الحياة الزوجية السليمة سهلة:

**ـ قرر أنك تريد لزواجك الاستمرار:**

يجب على المرء أن يتخذ قراراً واعياً بالاستمرار في الزواج، ثم يحاول أن يدخل التحسينات على حياته الزوجية. وكلمة «الرغبة» أو «القرار» في أمر كهذا كانت تبدو غير

محبّبة، ولكن على إنسان اليوم أن يجربهما من أجل امتلاك القوة على محاولة الاحتفاظ بالزواج.

وقد ذكر أحد خبراء النفس أنه في تاريخه الطويل لإصلاح ذات البين، وجد أن هناك أشخاصاً عديدين لم يحاولوا قط أن يلزموا أنفسهم بالمحافظة على الزواج. بل أننا لنجد الكثيرين من الأشخاص لا ينظرون إلى الزواج منذ البدء نظرة جدية، بل ينظرون إليه نظرة عارضة وكأنه بضاعة تباع وترد. «سأتزوج وإن لم يعجبني رفيق دربي سأطلقه!» وهكذا تنقضي شهور قليلة، ويقع الطلاق، ويشرد الأطفال.

وشيء من الروية والتعقل يكفي لأن يعيد الأزدهار إلى الحياة الزوجية.

**- أقم الحوار مع شريك حياتك:**

ويمضي الخبير النفسي قائلاً: قلما رأيت زواجاً متداعي الأركان إلا وكان انعدام الحوار فيه سبباً من أسباب المشاكل. فعندما تتلاشى تلك الخيوط الهشة من التراحم والتفاهم والتخاطب بين الزوجين، لا تعود الرسائل الدقيقة تصل من قلب إلى قلب.

فالحوار إذن شيء هام في الحياة الزوجية. وحبذا لو دوّن كل واحد من الزوجين على الورق حقيقة مشاعره عن المواضيع الهامة في الحياة الزوجية كالحب، والحياة، والأطفال. ثم يتبادل الزوجان ما دوّناه، ويحاولان المناقشة الهادئة، ووضع الحلول ومحاولة التفاهم.

ويستطيع أيّ من الزوجين أن يجرب طريقته الخاصة التي يبتكرها لخلق الحوار، كأن يخرج الزوجان بعد العشاء للنزهة حيث يناقشان مشاكل اليوم. وهنا لا بد من التأكيد على ضرورة التمتع بحسن الإصغاء. فالتشبث بالمواقف كثيراً ما يؤدي إلى جمود الأوضاع، ممّا يحول دون تلقي الشارات المطلوبة.

**- تحاش التظاهر بعواطف مفقودة:**

إن الصدق في إبداء المشاعر كثيراً ما يؤدي إلى الحيلولة دون تداعي الحياة الزوجية. فقد تكون موجبات الشعور بالمهانة أو الغيظ في التفاصيل الدقيقة للحياة الزوجية، وهذه لا يشترك فيها الاثنان في كثير من الحالات، ومع ذلك قد نجد الزوج أو الزوجة سبباً لمثل هذه المنغصات. فإذا امتلك أحدهما الشجاعة، يتظاهر كلّ منهما بأنه لا وجود للشجاعة الكافية لقول مشاعره بصراحة وبلا خجل، فإن الآخر قد يستطيع

إزالة أسباب الشكوى، وعندها تزول الجراح، ويبدأ الزواج سيره على طريق الشفاء. وبدلاً من الاستمرار في أكذوبة التحايل وتصنّع المتعة في الحياة الزوجية، لجأ الزوج أو الزوجة إلى الصدق، وعندها أخذت متاعبهما في الزوال.

**- تعرّف إلى حقيقة أعمالك التي تنفّر شريك حياتك:**

فكثيراً ما يلقي الزوج أو الزوجة تبعة ما اعترى حياتهما الزوجية على كاهل الطرف الآخر. وقد دلت البحوث على أن هذا الزوج أو الزوجة يودّان بالفعل استمرار الأوضاع السيئة.

قد يكون الزوج بطبعه إنساناً لا يتقن طريقة التعبير عن مشاعره الحقيقية. فإذا مرضت زوجته أغدق عليها من الحنان الشيء الكثير وصار يحسن التعبير. وعندئذٍ تكثر الزوجة من تصنّع المرض كي تبقي زوجها منكبًا عليها على الدوام. وبدون أن تدري تصبح الزوجة فريسة دائمة للعلل بدون سبب مرضي.

العبرة هنا هي أن على الزوجين اللذين يتعرضان إلى حالة مماثلة أن ينظرا ملياً إلى أوضاعهما، ويحاولا التعرّف على الأعمال المنفّرة التي يقوم بها الطرف الآخر بدون قصد منه، ممّا يؤدي إلى انقباض شريكه وتعاسته.

**- ضع أنسام الحياة في زواجك:**

في كثير من الأحيان تتردى العلاقات بين الزوجين عندما يسرف أحدهما في تفسير مفهوم «الاندماج»، فكثير من الأزواج أو الزوجات الذين يتفانون في إبداء هذه المشاعر يفقدون شخصياتهم. والزواج شراكة متفاعلة لا أنصاف آدميين يحاولون جاهدين خنق شريك الحياة.

**- إفهم دور الحياة الروائية:**

يشعر الكثير من الأزواج والزوجات بأن التولّه والوجد ينبغي على الدوام أن يكون جزءاً من حياتهما الزوجية. والواحد أو الواحدة من هؤلاء يخيّل إليه أنه ينقصه شيء في الحياة إذا لم يكن على الدوام «عاشق» لشريك حياته. من المهم أن نعي جميعاً أن الحياة الزوجية، حتى في أفضل حالاتها، تمر بحالات من الركود.

وفي الزواج السليم تتحول الشعلة الملتهبة الأولى من الإثارة الرومانسية، تدريجياً إلى إحساس ناضج بروعة الحنان. والحب الناضج يدفئ النفس دون أن تصحبه مشاعر العجلة، التي يحس بها المرء في أول انجذابه الروائي.

# فشل الزواج

## مفاهيم خاطئة عن الزواج

لقد أخفق الكثيرون في زواجهم بسبب سيطرة بعض الأفكار الخاطئة على أذهانهم ونفسياتهم، وهي أفكار قد شاعت على ألسنة الكثيرين، وتوارثتها الأجيال جيلاً بعد جيل، وكأنها تراث ثمين مقدس.

طالما سمعنا في طفولتنا بتلك النهاية السعيدة، «وهكذا تزوجا وعاشا في المسرات والأفراح، والليالي الملاح، وبقيا كذلك إلى آخر الدهر». وكانت تلك النهاية تناسب طفولتنا، وتدغدغ مشاعرنا، حينما نسمع حكاية من حكايات الحوريات.

ومع ذلك فليس هذا هو ما نشاهده في مجال الواقع العملي، حيث تدحض هذا الكلام الإحصائيات المتعلقة بواقعات الطلاق، والتي تتنافى كلياً مع «المسرات والأفراح، والليالي الملاح»، وهي نتيجة لترسّخ بعض الأفكار الخاطئة عن الزواج في نفوس كثير من الناس.

### لا تنم أبداً وأنت غاضب:

من أهم هذه الأخطاء الفكرة الشائعة التي تقول: «لا تنم أبداً وأنت غاضب». ومع أننا لا نعلم كيف تكونت هذه العقيدة في نفوس الناس، إلا أنها قد اكتسبت قدسية واحتراماً، جعلها أرقى من أن يتسرب إليها أي احتمال من الشك أو الريبة.

أما أنا فلست متأكداً من صحة هذه الفكرة، لأنني، وباختصار شديد، لا أعرف مكاناً آخر أفضل من الفراش تستطيع أن تذهب إليه عندما تكون غاضباً. المطبخ؟ قد تنزعج وتتساءل عن الذي أكل صحن القشطة. حجرة الضيوف؟ قد تستفزك رؤية المجلات المبعثرة في أرض الغرفة. غرفة الجلوس؟. وهل بدأت المعركة إلا في غرفة الجلوس؟ أتذهب إلى البيت وتشكو همّك إلى أمك؟ أوه! دعك من هذا. لقد كبرت، ولم تعد طفلاً! إن فرص النزاع والمناقشات الحادة بين الزوجين متوفرة كثيراً ويومياً،

فقد يختلف الزوجان حول أي برامج التلفزيون تنبغي متابعته، أو ربما من يجب أن يحضر مائدة العشاء، وما إليها من المشاكل العديدة التي تخلق في وقتها.

إنني أعتقد أن السرير قد يكون أفضل مكان على الإطلاق، وخاصة إذا كان السرير مزدوجاً. وثمة شيء يدعو إلى السخرية والضحك في منظر زوجين قد أدار كلّ منهما ظهره للآخر في عجرفة وعناد، بحيث إن ذلك قد يدعو أحدهما إلى أن ينفجر بالضحك. وبما أن من المستحيل الجمع بين الضحك والغضب في آن واحد، فثمة فرصة رائعة قد تؤدي إلى عقد معاهدة الصلح! حتى ولو كان كلّ من الزوجين لا يزال في سورة غضبه، ويصبّ جام غضبه على الوسادة، ويحاول أن يشد طرف الغطاء إلى نفسه، فثمة احتمال أن تمتد يد أحدهما عبر المسافة الباردة الفاصلة بينهما، فتصيب بغير قصد، وتستقر على كتف أو ساق كانت ودودة في وقت سابق، فإذا سُمِحَ لليد أن تبقى في مكانها، فيكون معنى هذا أن الصلح قريب. لأن حركة لا شعورية قد تبدر عن الزوج أو الزوجة ليلاً، فتحضن يده أو يدها خصره أو خصرها، أو تسقط يده بشكل عفوي على كتفها، قد تثير لدى الزوجين الرغبة في التلامس أو في ممارسة الجنس، ممّا يعيد المياه إلى مجاريها بشكل عادي جداً وجميل، لأنه ليس هناك أجمل من المصالحة بهذه الطريقة بعد الجفاء، نقول إذن، إن الذهاب إلى السرير في حالة خصام قد يكون سبباً لتقارب أجمل وأقوى ممّا كان عليه.

والآن تعالوا إلى الفكرة الثانية التي تقول: «إن الاثنين يستطيعان أن يعيشا بكلفة معيشة الشخص الواحد». ويكتشف الزوجان خطأ هذه الفكرة في مرحلة مبكرة من حياتهما المشتركة، عندما يبدآن في استلام فواتير البقال واللحام والخضري وغيرهم. ويلاحظان أن قيمة كلّ فاتورة مرسلة لشخصين هي تقريباً ضعف الفاتورة المرسلة لشخص واحد.

ومع أن البيت الواحد قد يكون أرخص من البيتين، ولكن ماذا بشأن الطعام والملابس، وضروريات الحياة الأخرى التي تلزم كلاً من العريس والعروس؟ وماذا بشأن الأطفال الذين سيردون تباعاً خلال فترة قريبة؟ خاصة وأن العائلة المؤلفة من شخصين الآن قد تصبح ثلاثة، أو أربعة خلال سنتين، أم أن الأربعة سيعيشون بنفس مصروف الواحد؟

### الأطفال يعملون على تماسك الزواج:

ستعرف أن هذا غير صحيح من نظرة واحدة إلى الإحصائيات المتعلقة بالمطلقين والمطلقات، الذين يكافحون بشق النفس في سبيل تربية أطفالهم. وربما كان بعض الأزواج والزوجات يبقون مع بعضهم من أجل الأطفال، ولكن الحياة التي يعيشها هؤلاء ليست مثلاً يحتذى في دفء العواطف، والرقة المطلوبة في الحياة الزوجية السعيدة.

هل لا يزال ثمة بعض الأزواج الذين يرغبون في إنجاب الأولاد بقصد تمتين العلاقات الزوجية المزعزعة؟ نعم. ولكن هذا يشبه ممارسة الرقص على أمل شفاء الساق المكسورة.

### الزواج الثاني ينجح أكثر:

ربما يصح هذا أحياناً. ولكن ليس بالنسبة لصديقتي التي افترقت بالطلاق عن زوجها الثاني. وهي تقول عن هذا: كنت أظن أن الحياة مع زوجي الأول لا تطاق، ولكنه كان بمثابة القط الوديع بالمقارنة مع هذا الذي لن أرغب بسماع اسمه ثانية في حياتي.

نعم. إن المسألة هي على هذا النحو. إن الأساس الذي تعتمد عليه هذه الفكرة، هو أن الرجال والنساء الذين مروا بتجربة زواج فاشلة، لا بد وأن يكونوا قد استفادوا بعض العبر، واكتسبوا بعض الدروس والخبرات فيما يتعلق بأصول العلاقات الزوجية الناجحة، وعادة ما تفيدهم هذه الناحية، ولكن كما قالت صديقتي: لا يمكن أبداً الاعتماد على هذا الأمر. إن كل إنسان يتطلب طريقة معاملة خاصة رغم وجود قواعد عامة للتعامل، والتجارب المتكررة، ليس من الضروري أن تعطي خبرة في كيفية معاملة الزوجات أو الأزواج، والدليل على ذلك هو أنه في الغرب حالياً تدرج الموضة على أن تعيش الفتاة لفترة مع أحد الشباب في منزل واحد، ثم تتركه إلى شاب آخر، وهكذا، ورغم تلك التجارب، فهي حين تتزوج يبقى حظها في النجاح كحظوظ سواها.

### ازدد غبًا تزدد حبًا:

ولكن عمن؟ وعن أيّ شيء؟ إذا كان عمل زوجك يستلزم غيابه عن البيت فترة طويلة، فقد يدعو هذا إلى أن تنسي سيئاته، ولكن بالمثل قد يسبّب أن تنسي حسناته أيضاً. وينطبق الحديث أيضاً في حالة ما إذا كنت أنت التي تتغيبين عن البيت. ففي

خلال غيابك قد يكتشف قدرته على استكشاف المطبخ. وقد تعتبرين هذا الأمر حسناً، ولكن لن تكون هذه وجهة نظرك، إذا كان يستعمل قدرته هذه في التعامل مع مطبخ آخر غير مطبخك.

إننا نسمع بين حين وآخر عن زيجات ازدهرت بسبب بعض فترات ابتعد فيها الزوجان عن بعضهما، ولكننا بنفس الوقت نسمع عن زيجات قد تحطمت، بسبب أن أحد الزوجين لا يمكث إلا قليلاً جداً في البيت. إذن فلا بد من اتباع أسلوب الحكمة الذي يتجنب المواقف المتطرفة سواء أكانت إفراطاً أم تفريطاً.

**مكان المرأة هو البيت فقط:**

يظن البعض أن النساء العاملات يفشلن في حياتهن الزوجية، إلا أن هذا غير صحيح، لأن خروج المرأة إلى العمل يجدد فيها النشاط، ويبعث في نفسها الثقة، ويبعد عنها شبح الملل، وتلجأ هؤلاء الزوجات لوضع أطفالهن في دور الحضانة خلال فترة العمل، ومن فوائد العمل أنه يجبر الزوج على مشاركة زوجته العمل داخل المنزل، ممّا يزيد في نفسه الشعور بالمسؤولية نحوها ونحو أولاده وبيته.

**يجب أن يكون الزوج أطول من زوجته:**

قد تكون هذه الأسطورة تناسب العصر الحجري، عندما كان رجل الكهوف بحاجة إلى قوة عضلية، وحجم كبير، ليكون قادراً على حماية رفيقته. أما اليوم فليس ثمة حاجة لهذا العنصر مطلقاً. هل ثمة من يقول إن الرجل يجب أن يكون أكثر بدانة؟ إذن فلِمَ الإصرار على أن يكون أطول؟.

كلنا يعلم أن الزوجات الطويلات والأزواج القصار يستطيعون أن يعيشوا حياة زوجية سعيدة، (أو تعيسة)، تماماً مثل الأزواج الآخرين. إن فارس خيول السباق عادة ما يكون قصيراً، ولكن هل تنزعج زوجته من قصره. بالعكس ففي رأيها أن القصير أفضل من الطويل. ما هو الإشكال في ألا يتمكن الرجل من الوصول إلى الرف الأعلى من خزانة المطبخ، ما دام يستطيع الوصل إلى أعمق أعماق قلب زوجته؟!

**يجب أن يكون الرجل أكبر من المرأة:**

لقد أدى تسليمنا المطلق بهذه الفكرة غير المؤكدة إلى هذا العدد الضخم من الأرامل. فعندما تتزوج المرأة رجلاً أكبر منها، وتعيش أكثر منه، فإنها تقضي على نفسها بالعزلة في السنوات الأخيرة من عمرها. ولو أن الزوجات كنّ أكبر من أزواجهنّ

عالمياً، لكان ثمة احتمال أقوى في أن يستمتعوا فترة أكبر بسنوات المعيشة المشتركة معاً، وهو هدف لا يقل في أهميته عن هدف الاستمتاع المشترك باللذة الجنسية.

هل تستحوذ عليك إحدى هذه المفاهيم الخاطئة عن الأزواج؟ وهل وصل بإحداها الأمر إلى أن تكون من القوة بحيث تؤثر على مسار حياتك؟ إذن تعال واسمع مني هذه النصيحة؟ عندما تكون القضية متعلقة بالحب والزواج، فإن القاعدة الذهبية التي لا تخطئ أبداً في هذا المجال، هي أنه ليس ثمة قاعدة على الإطلاق!

## فشل الزواج السعيد

هل تتصور أن الزيجات السعيدة تنتهي بالفشل، أكثر ممّا تنتهي الزيجات التعيسة؟ وأكثر من ذلك، هل تتصور أن الزيجات السعيدة إنما تفشل بالضبط لأنها زيجات... سعيدة؟!

ولكن... كيف يمكن للزيجات السعيدة أن تفشل؟ إن التفسير السهل هو أنها قد تبدو زيجات سعيدة من الخارج، في حين أنها تكون قد تحطمت من الداخل، وتلك هي الطريقة التي نحاول فيها عادة تبرير الطلاق.

ولكن ماذا بشأن الزيجات التي تتفوق على الزيجات الأخرى من جميع الوجوه؟ من الممكن أن تفشل أيضاً. وبسبب المغالاة في التوقعات التي تتميز بها مثل هذه الزيجات ـ الإدراك بمدى ما يمكن أن تكون هذه الزيجات سعيدة ـ فهي كثيراً ما تكون معرضة للخطر بدرجة تفوق ما تتعرض له الزيجات التعسة.

الزيجات السعيدة تفشل بسبب كونها زيجات سعيدة بحد ذاتها، وكونها تولد عدم القناعة. ويمكن لعدم الاقتناع أن يأتي من عدة مصادر، بعضها غير متوقع إلى حد ما:

١ ـ بسبب **كون الحاجات الأساسية من الزواج قد أشبعت**. ومع ذلك فإن الناس لا يصلون إلى الاقتناع الكامل أبداً، فبمجرد إشباع سلسلة من الحاجات ينتقلون إلى مواجهة حاجات ذات مستوى أرفع.

والزواج في الأساس لم يكن ليعتني يوماً أن يكون جيداً بالدرجة التي هو عليها، فقد أنشئ في البداية لتأمين الحياة، ومن ثم الحماية، وبعد ذلك الراحة. والآن نحن نأخذ الأمر كشيء مفروغ منه، ونعتبر أن الزواج لن يحقق جميع هذه الحاجات الأساسية فحسب، وإنما حاجات أكبر كذلك: زمالة فكرية، لحظات حميمة، قيم مشتركة، حب رومنطيقي، ومتعة جنسية كبرى.

والمشكلة هي أن هذه المتطلبات ذات المستوى الأرفع أكثر تعقيداً، وبالتالي أصعب على التحقيق باستمرار، من الحاجات المادية مثلاً. ولهذا فهي تتسبب في قدر أكبر من خيبة الأمل وعدم الاقتناع حين لا يتم تحقيقها.

٢ ـ **بسبب نجاح الزوجين في القيام بدورهما**. ويميل المرء للاعتقاد بأن النجاح في تحقيق توقعات المجتمع، والتصرف كرجل (أو امرأة) سوف يسهّل من وضع الحياة الزوجية. أليس من المفروض أن تكون المرأة التي تتصرف كأنثى، رقيقة، عاطفية، وخاضعة، رفيقاً مثالياً للرجل الذي يتسم بالرجولة، والقوة، والعنفوان، والحسم، والعقلانية، والسيطرة؟

والاحتمالات في ذلك هي أن تأتي النتائج عكسية. فهذه الأدوار مقيدة إلى حدّ بعيد، وهي في الوقت نفسه قهّارة إلى درجة كبرى، بحيث إن النتيجة قد تكون مرعبة فعلاً. وكما بدأنا اليوم، ندرك أن مفهوم الكبت بخصوص «دور المرأة» قد أدى إلى سخط شديد من جانب العديد من النساء. وعلى نحو مماثل فإن دور الرجل يؤدي لبروز مثل هذه المشاعر القوية من الضغط، والإحساس بالذنب والعجز الجنسي والتصنع، إلى درجة أنه غدا هو ذاته يطلب الراحة أيضاً.

ألا يزول عبء مثل هذا الدور وسط العلاقة الحميمة والحماية اللتين توفرهما الوحدة العائلية؟ والجواب في أغلبه هو: كلا. والحقيقة أن الزوجين يضيقان ذرعاً بفرض هذه الأدوار أحدهما على الآخر.

٣ ـ **بسبب أن الزواج اليوم يتمسك بمفهوم جديد للإشباع الجنسي**. إن فيض الكلمات والصور الذي يعطينا فكرة جديدة تماماً حول ما يمكن أن تكون عليه العلائق الجنسية لدى الإنسان، بات أمراً لا مفر منه. فاليوم يتوقع الزوجان مجالاً واسعاً من الممارسة الجنسية، ويشعران بخيبة الأمل فعلاً في حالة عدم نجاح التجربة.

وهناك بحث يائس، ليس عن النشوة فقط، وإنما عمّا هو أبعد: النشوة الخارقة والتجارب الجديدة. ولا يقتصر الأمر على بعض الأوقات، وإنما في كل مرة، ففي حين أن العلاقة الجنسية في الحياة الزوجية قد تكون مرضية تماماً، بات كل من الشريكين الآن يتوقع أن تكون أكثر بكثير من مجرد مرضية.

٤ ـ **بسبب أن الزيجات تعاني من المكاسب التي تحققت في «ثورة الإدراك»**. ذلك أن نماذج الحياة التي نمت نتيجة هذه الثورة، قد أعادت تشكيل مفهوم الحياة الزوجية بالنسبة إلى الكثيرين.

مثلاً: إن القيمة التي توضع على الثقة التامة في التعامل مع الآخرين تحمّل بعض الزيجات عبئاً متزايداً. فبعد ثورة الوعي الجديدة هذه، عمد الأزواج والزوجات إلى تبادل الصراحة في جميع المجالات بهدف إغناء الحياة الزوجية على ما يبدو، ولكنها في الواقع تجعل من المستحيل تحمّلها. وفي كثير من الأحيان تستخدم الصراحة لرفع الإحساس بالذنب ونقل المسؤولية.

وفوق كل شيء، خلق إدراك الذات الجديد هذا توقع قيام مستوى مرتفع من العلاقة الحميمة في الحياة الزوجية، الأمر الذي يندر الوصول إليه فعلاً. ولعل الحياة الزوجية هي من الأهمية إلى حدّ ينبغي معه تحميلها مثل هذه العلاقات الحميمة، فالناس ببساطة لا يستطيعون المجازفة بعلاقة مهمة إلى هذا الحدّ.

٥ ـ **بسبب التخيلات بخصوص وضع الزيجات الأخرى.** فكما يجد الأفراد ضرورة بإبراز المظاهر في الحياة، كذلك يشعر الزوجان بأن عليهم خلق صورة لحياتهم الزوجية لا تظهر سوى الجانب الأفضل. وكل واحد يعرف أنه لا توجد زيجة كاملة، وأن الخصام يقع في كل الزيجات. ومع ذلك فإننا كثيراً ما نقلل من قدر حياتنا الزوجية، بافتراض أن الآخرين لا بد أن يمتازوا علينا بما هو أفضل. ولو استطعنا فعلاً أن نعرف المزيد عن الحياة الزوجية للآخرين، فلسوف نرى أنها متشابهة إلى حدّ بعيد، وبصورة تعيد إلينا الاطمئنان.

٦ ـ **بسبب مقارنة وضع العلاقة الزوجية بما كانت عليه في أفضل حالاتها.** إن الذكريات التي يحملها الزوجان عن فترة ما قبل الزواج، أو عن الفترة الأولى من حياتهما الزوجية، تجعل وضعهما الحالي يبدو أقل إثارة ورومنطيقية.

وهذا صحيح بنوع خاص بالنسبة للأزواج الذين رزقوا بأطفال. أما بالنسبة للغالبية العظمى من الناس فإن التغيير الرئيسي في الحياة الزوجية يأتي مع ولادة الطفل الأول، إذ عند هذه النقطة تبرز بعض القيود، وحينئذ يحدث أن يتحول اهتمام الزوجة عن الزوج وينصب نحو الطفل. ويظهر نقص في النشاط الجنسي، وزيادة في تعقيدات الحياة العائلية. وبصرف النظر عن مدى جمال ذلك وما يلقاه من تقدير، فهو يمثّل منبعاً لعدم القناعة عندما يقارن بما كان يجري سالفاً.

ولكن لعل أهم مصدر لعدم القناعة هو المقارنة في الوقت الراهن، مقارنة الفترات السيئة في الحياة الزوجية بالفترات الجيدة. ولكل حياة زوجية ناجحة لحظات ذروة.

ولكن الزوجين المحظوظين، بمثل هذه اللحظات، يفشلون في الاحتفاظ بها، وهم في الوقت نفسه غير قادرين على الرضى بما هو عادي. فهم يرغبون في أن تكون الحياة مرضية باستمرار. ولكن لتحقيق ذلك ولتجنب «الوديان»، من الضروري حذف «القمم» التي تضع الحياة الزوجية في نطاق ضيّق من الانغماس والمشاركة. والزيجات السعيدة ليست كذلك، غير أن التحسّن الذي تتطلبه قد يكون باهظاً.

إن الحديث المستمر حالياً عن الزواج، سواء كان إيجابياً أم سلبياً، لم يؤدِّ إلا إلى آمال أكبر بالنسبة إليه. والشيء الذي يصعب تذكّره هو أن الزيجات من جميع الأنواع، السيء منها والجيد، لا يمكن أن تتحمّل عواقب التوقعات التي لم تتحقق.

فقط: لو أدركنا أنه كلما كانت الحياة الزوجية سعيدة، كلما كانت مشاعرنا سيئة في بعض الأحيان، فعندئذ قد نستطيع منع وقوع الحوادث التي تصيب أية حياة زوجية، والتي قد تؤدي إلى الانفصال، أو الطلاق. ويمكن لمثل هذا الفهم أن يعطينا الإيحاء لجعل الحياة الزوجية السعيدة تستمر مدى الحياة.

### لماذا لا ينجح الزواج؟

هناك رسم كاريكاتوري مشهور يمثل امرأة تكاد تجن غيظاً وقهراً، وهي تشد شعر رأسها بيديها، ورجل مضطرب حائر يقول لها: «معك أنت، عرفت الأمن والسلام، والآن تقولين أنك ستجنّين وستفقدين عقلك».

الزواج يمكن أن ينجح بالنسبة للرجل، ولا ينجح بالنسبة لزوجته، ويمكن أيضاً أن يكون العكس هو الصحيح، ففي هذه الأيام لدى الرجال والنساء احتياجات مختلفة، وآمال متنوعة، وآراء متغايرة بخصوص نوع الزواج الناجح، وكيف يكون في الواقع زواجاً ناجحاً.

لقد وضعنا علامتي اقتباس حول كلمة «ناجح»، لأن اللغة التي نستعملها تكون مفتاح الحل لمشكلة الزواج اليوم. إن الزواج لا يكون قطعة من آلة ميكانيكية يمكن أن تعمل أو لا تعمل، ولا تجارة أو مهنة يمكن أن تنجح أو لا تنجح. الزواج لا يكون عملاً فنياً، أو دواء يختاره الإنسان يمكن أن يوصف بأنه جيد أو رديء.

مثل هذه الأحكام الأكيدة تطلق على المنابر أو في الأسواق التجارية، فالزواج هو علاقة إنسانية صميمية وحميمة. خطأنا يكمن في اعتبارنا أن الزواج حالة أو وضع،

وأحياناً نعتبره بشكل أسوأ: عرفاً أو تقليداً، ولكن الزواج نمو وتطور ومعاملة قد يكون جيداً في أحد الأيام، وسيئاً في اليوم التالي، عادياً في الأيام الأخرى، وهكذا على مدار السنين.

يجب أن نتوقف عن التفكير بالزواج وكأنه منزل مفروش، مع كل شيء في مكانه، الزواج أشبه ما يكون بالنهر، أماكن منه تكون موحلة ومسدودة، تليها أماكن صافية.. هناك ثمة تدفق صاخب وسريع، ثم هناك انسياب ناعم وهادئ. نهر في كل نوباته ومظاهره يكون جارياً حتى يركد في النهاية.

هذا هو المعنى الحقيقي للتعبير الأساسي: «في مختلف الأحوال والظروف». كان الزواج مفهوماً بشكل أفضل في الماضي عندما لم يكن الهدف منه السعادة، بل التناسل والحفاظ على الجنس البشري، ورفاهية أبدان المتزوجين. النساء يحتجن للرجال من أجل تمويلهن، والرجال احتاجوا النساء من أجل طهي الطعام، وتنظيف المنزل، وغسل الثياب، والعناية بالأطفال. من أجل تأمين الاستمرار في العيش كل شيء آخر يكون ثانوياً. فالرجل الذي يذهب إلى العمل ليحضر اللحوم إلى المنزل، ولا يتناول الكحول، أو يغازل النساء بإفراط، ويمتنع عن ضرب الزوجة والأطفال، يكون زوجاً جيداً.

والمرأة التي تلتزم الاحتشام، وتحافظ على منزلها، وتعتني جيداً بالأطفال، وكانت ذات طبيعة صالحة ومطيعة، فإنها اعتبرت امرأة جيدة (زوجة محترمة)، سواء كان الزوجان منسجمين وسعيدين بحياتهما الجنسية أم لا، فإن هذا الأمر يتعلق بالحظ، ولا شأن لأيّ شخص آخر به... فهذا شأنهما الخاص.

هذه الأيام يطلب الرجال والنساء الكثير من الزواج. يريدونه في الواقع كل شيء، إنهم يتطلبون كل الراحة والطمأنينة الماضية، إضافة إلى كل الحقوق والامتيازات الحديثة.

تريد المرأة في أيامنا هذه من زوجها كل الأشياء الجميلة الماضية من تأمين المادة، والمكانة الاجتماعية، واحترام قدسية الزواج، بالإضافة طبعاً إلى تأمين المتعة الجنسية، والألفة، والرومانسية... يجب أن يزود الرجل امرأته بكل هذه الأشياء، ويكون المعيل، والحبيب، والعشير، والصديق.

لا يزال الرجل يبدو أقل تطالباً من المرأة. حيث إنه أقل مبالاة بنفسه، بآماله، وأحلام سعادته في الزواج، ولكن مواصفات الزوجة العصرية تكون مخيفة إلى حدّ ما. يجب أن تكون ليس أماً فقط، ولا مدبرة البيت، والمضيفة، ومدبرة الشؤون المالية فحسب، بل يجب أن تكون جذابة، دائمة الشباب، ممتعة جنسياً، جيدة الإصغاء، رائعة التعاطف، والمواساة، ورفيقة تقدم الدعم لزوجها وأولادها.

**أن تكون محظوظاً تماماً... أمر مستحيل**

إذا عز وجود قلة من الناس يتمتعون بهذه المثاليات المستحيلة، فذلك لأن هذا المزيج من الميزات التي نريدها، تكون نادرة الوجود في شخص واحد. فإذا وجد الرجل القوي الذي يؤمّن الحماية، والناجح في الحياة، فإنه لا يكون ميالاً في الحقيقة إلى التمتع باللطف والرقة والحساسية، والمرأة التي تكون قديرة ومستقلة لا تكون خليقة بالإذعان لزوجها وإطاعته دون نقاش أو انتقاد.

يتوقع الناس أن يعطيهم الزواج ما يفتقرون إليه داخل أنفسهم. ذاتيتهم على سبيل المثال أو الاقتناع بأنهم مهمّون بصرف النظر عن الأقوال التي يرددها علماء النفس بأننا لا نستطيع أن نحب، وحتى أن نتقبل الحب، ما لم يكن شعورنا طيباً نحو أنفسنا، ومتمتعين بالرضاء والاقتناع بذاتنا. الكثيرون منّا يبحثون عن الملاذ، ويفزعون إلى الزواج كمهرب من مشاعر النقص، وعدم الكفاءة في تعاملهم مع الجنس الآخر.

على الرغم من الثورة الجنسية، «أو ربما بسببها»، يتزوج الكثيرون في هذه الأيام بحثاً عن مصدر جنسي أكيد وثابت، كما صرح أحد الأزواج الشباب. فانهماكنا الجنسي المفرط الذي يشغل معظم وقتنا، يقوّي فينا الرغبة في الزواج، والشاب العادي أو المتوسط بعد عدد من الممارسات المخيبة للآمال، وربما بعد عدة تجارب مرعبة في السوق الحرة، يكتشف أن الأمر سيكون مريحاً له للغاية، فيما إذا امتلك امرأة خاصة به لعدد من السنين. كفاءته ورجولته ليست موضع تساؤل أو استفهام، إنها ستكون تذكرته أو جواز مروره داخل عالم اختبار الجنس.

الزواج بالنسبة للكثيرين لا يزال القاعدة التي تتطلبها ضرورة النجاح في الحياة. امتلاك الزوجة المناسبة لا يزال ضرورياً للغاية بالنسبة للسياسيين الطموحين والرجال الاجتماعيين. كما أن أكثر النساء جاذبية ومكانة اجتماعية إذا قاربن الأربعين من أعمارهن ولم يتزوجن، فإنهن يصبحن موضع شفقة وازدراء. وحتى الرجل العازب الذي

يبلغ هذا السن «الأربعين» دون أن يتزوج، يمكن أن يتعرض للاشتباه بأنه شاذ جنسياً. ومجتمعنا يضع كل أنواع العراقيل في وجه الأشخاص العازبين. صعوبات في حصولهم على الثقة، شراء أو استئجار المنازل، التمييز في دفع الضرائب، ومجموعة من المضايقات والإذلال الصريحة الواضحة منها والماكرة المستترة في بعض الأحيان.

إن الشعور بالثقة والاطمئنان لا يتوفر إلى حدّ بعيد من خلال علاقة مع شريك، كما يتوفر بالزواج نفسه، وكذلك الأمن والاستقرار لا يتحققان بعلاقة شخصية مع شريك كما يتحققان بالزواج ذاته. والناس من عادتهم أن يحوموا حول أي شخص، ليتأكدوا فقط من ميّزة هامة في تحديد هويته، هل هو متزوج، أو يتخذ له عشيقة. إذا كان منخرطاً في علاقة غرامية، فهو شخص تافه وحقير، أما إذا كان متزوجاً فإنه شخص ما، ويملأ مكانه.

أقدم أجدادنا على الزواج وهم يتوقعون لزيجاتهم الدوام والاستمرار، وكذلك نحن في هذه الأيام، ولكن تزايد حوادث الطلاق وانتشاره بشكل بالغ غيّر كل شيء، فأجدادنا حافظوا على استمرارية زيجاتهم، حتى عندما كانوا تعساء في حياتهم الزوجية، ونحن نتزوج من أجل الحب فقط، ونريد لحبنا أن يبقى ويستمر. معظمنا تأكد أن هذا الأمر ليس سهلاً على الإطلاق. ومن دواعي السخرية أنه بقدر ما يصبح الأمر أكثر صعوبة، بقدر ما نقترب من الحب والزواج مدفوعين بروح المجازفة والمغامرة. وبشجاعة مجنونة مثل المقامر تماماً: إمّا الكل أو لا شيء على الإطلاق. إذا لم تنجح في المرة الأولى، جرّب الحظ السعيد في المرة التالية فلعلك تربح الصولد؟

«أنا أكون رومنسياً وأتمتع بشفافية متناهية وحسّ مرهف»، هكذا يقول معظم الناس عن أنفسهم بزهو وخيلاء في معرض دفاعهم عن أنفسهم، ويضيف كل منهم قوله موضحاً: أعني أني مثالي، وأبحث عن الكمال.

إن قولهم هذا يعني أنهم يتوقعون تحقيق كل حاجاتهم، الجسدية، والعاطفية، والروحية من قبل شخص واحد فقط. إنهم يأملون أن يحقق لهم شخص واحد كل ما يشعرون بحاجتهم إليه، ويريدونه أن يبتعد عن جميع الناس، ويكرس نفسه لهم، لا يريدونه أن يكون قريباً من أحد غيرهم. يريدون أن يتقاسموا كل شيء مع الشريك، يفعلون ما يفعله، ويذهبون إلى الأمكنة نفسها والوقت ذاته. يتكلمون بلغة الاندماج، يصبحون نصفين لشخص كامل. الثنائيون الذين يبلغون هذا الحلم من الأحادية، وينتهون إلى أن يصبحوا مثل بعضهم تماماً، سيخسرون ذاتيتهم المنفصلة وشخصيتهم المستقلة.

وللحصول على ما يسميه عالم نفساني «الزواج الفعال المزوّد بجهاز التعشيق» (Geared Marriage)، يجب على كل من الزوجين أن يشذّب الأجزاء الموجودة فيه، والتي لا تتعشق بالجهاز المشترك. مفهوم المفتاح والقفل يصبح غير ملائم أبداً بالنسبة للحياة الزوجية، يجب أن يتمتع كل من الزوجين بشخصيته المستقلة ضمن إطار من التفهم والتفاهم الذي يقود إلى الانسجام. لكن النساء بصورة خاصة يبقين راغبات بالإقدام على بتر أصابع أقدامهن كي تتلائم والخُفّ الزوجي.

التصميم النبيل على العمل الشاق في سبيل العلاقة الزوجية، يمكن أن تكون محاولة طائشة وغير حكيمة، للتخلص من كل شيء يمكن أن يسبب التنافر وعدم التناسق. الاتفاقات والمساومات التي تفرض باكراً تكون على الأغلب سلبية، وخاصة بين الثنائي «الصديقين أو الحبيبين». إذا توقفت عن الخروج مع الفتيان فسأترك أنا صديقاتي؟

كيف يحقق تنازلك عن شيء تستمتع به الغنى لشريكك. بالطبع ثمة وجود لشيء ما يفصل بين الشركاء الذين يتعرضون لهذا الحرمان الإرغامي من خلال كل هذه التنازلات. الانسجام في الأفكار والمشاعر بمثل هذه الوسيلة، وبهذا الثمن الباهظ يتحول غالباً إلى انسجام مزيف كاذب وغامض.

إحدى العقبات الخطرة في بحر الزواج هي في الفكرة القائلة بأن الزواج يتطلب التضحية بالنفس ويستلزم البذل والعطاء. أخصائيو علم النفس يؤكدون على أنه لا وجود لشيء اسمه إنكار الذات في العلاقة بين الشريكين، وإنما هناك فقط إبدال أسلوب في المعاملة والإرضاء واعتماد أسلوب آخر عوضاً عنه.

الزوجة التي تضحي بمهنتها، أو تعمل في وظائف حقيرة ووضيعة لتمكن زوجها من استمرار الدراسة في كلية الطب، لا تتوقع المكافأة والعرفان بالجميل والحب فحسب، بل إرضاء وتحقيق طموحها من خلال زوجها. والنساء اللواتي يحلمن بمشاركة أزواجهن نجاحهم، يجدن أنفسهن غالباً منبوذات ومطروحات جانباً، لأن المهنة تبعد أزواجهن أكثر عن المنزل جسدياً ونفسياً. هؤلاء النساء يشعرن بأنهن خدعن وينتابهن الألم والغضب.

عندما نحتقر كلّ العمل وكل التضحيات البطولية، لأن الأشياء لا تتحول وفقاً للغاية التي توخيناها وخططنا لها، نبدأ في الإحساس بأنه لم يعد هناك ما يبرر بقاء

الزواج، أو استمراره. عندها نحاول أن نجرب حظنا مع زوج جديد. والصعوبة في هذا التفكير، هو أننا بالكاد نستطيع تغيير أساس توقعاتنا، أو طبيعتنا في الجذب والتفاعل، وغالباً ننتهي إلى العيش كما كنا سابقاً، ونكرر نفس الدور مع الشركاء الجدد.

قالت سيدة متزوجة للمرة الثالثة: «مع كلّ الاختلاف الذي حصل، أنا أشعر كأني أقيم مع زوجي الأول أيضاً. تسلسل الزواج لا يكمل شيئاً إذا اعتبرناه وكأنه منزل جديد، ثم نجهزه بنفس المفروشات القديمة التي نضعها في نفس المكان وبذات الطريقة».

ولطالما سمعنا عندما كنا أطفالاً صغاراً: «كن لطيفاً وناعماً. لا تتشاجر مع أحد». لذلك نجبن باستمرار عن مواجهة الخلافات والأزمات التي لا مهرب من حدوثها خلال مدة العلاقة الطويلة.

يعتقد عالم نفساني أن الخلافات والمشاجرات الزوجية ليست محتمة الحدوث فحسب، بل هي ضرورية للبيئة النفسية للمخلوقات البشرية.

وهو يرى أن النقاش أو الجدال شيء من الأسباب الرئيسية لما يسميه حالة توتر صعبة تشوش الزواج، فالتعبير غير الودِّي، والاندفاع العدواني يشبه تعبير الاندفاع الجنسي، وهو بالتالي يتولى رعاية العلاقة الخصوصية وسلامة البيت والزواج بشكل أفضل.

ويقول: الزواج يمكن أن يوصف أو يميّز بالنضال والاهتياج، ويبدو على شفير الهاوية، ومع ذلك، وبالرغم من استمرار التعاسة والشقاء، فإن الواحد يشعر كم أن الزواج ضروري للنقاء النفسي والعقلي لكل من الشريكين ولجوهر ذاتيتهما. إن نزاعاتهما الجوهرية وأهدافهما في الاستقرار والتراجع تكون متماثلة.

الخرافات القديمة لم تعد تطبق أو تستعمل، لكن الزواج يبقى حاجة أساسية هامة، يتضمن قيماً إيجابية في أيامنا هذه، فالكثيرون من الناس يريدون الإلفة والحميمية، الراحة والأمن بشكل محدد وواضح.

فقد أوضحت إحدى السيدات الشابات قائلة: إن صيغة الزواج تساعدك على امتلاك القدرة لمعرفة شخص ما بجدية وفاعلية، وأوضح أحد الأزواج الشباب فقال: أنا أؤمن بأن الزواج يساعدنا على معرفة شخصنا بشكل أفضل، أنت تحصل على صورة أوضح لنفسك، تستمر أكثر من خلال عيني الشريك الذي يراقبك طوال السنين.

ويقرّ اختصاصيو علم الاجتماع أن أوقات عزلاتنا وانطوائنا على أنفسنا، ناتجة إلى حدّ ما عن الصعوبة التي نعانيها في إنشاء روابط خصوصية حميمة. الروابط الحميمة الحقيقية تتوفر بالالتزام والتعهد، باتخاذ المسؤولية الشخصية لكل من الشريكين نحو بعضهما.

يقول أحد المتزوجين: إذا توفر المجتمع المثالي، فإن كل شخص يستطيع أن يتحرك بكل مرونة نحو الآخر، ولما كان معظم الأشخاص غير قادرين على هذا التحرك المرن، فإنهم يحاولون إيجاد شخص معين ليرتبطوا به، وهو الشخص الذي يستطيعون الوثوق به والاعتماد عليه، والذي يستطيعون أن يتطلبوا منه ما لا يقدرون أن يتطلبوه من غيره.

إن إرساء علاقة الشخص بشريك آخر والاعتماد عليه، لا توفر في الواقع طمأنينة حقيقية، فأي تيار قوي يمكن أن يجعله تائهاً تحت رحمة الرياح والتيارات من جديد. وهو في أفضل الحالات يمكن أن يوفر ملاذاً مؤقتاً في عالم مضطرب تتقاذفه الأمواج، وهذا صحيح إلى حدّ بعيد. بالطبع أنت تشعر بضجر بالغ في هذا البحر الواسع، ويغمرك إحساس بالوحدة المملة، ولكن الاعتماد على شخص ما بشكل مطلق يبتر اختياراتنا ويقلصها، ويفقدنا القدرة على التحرك. لكن اختصاصيي علم الاجتماع يلاحظون الحرية ليست قيمة مطلقة ونهائية، ولكن العلاقة الإنسانية هي التي تكون. لذا فنحن لا نستطيع أن نمتلك اختياراتنا في الحالتين، الحرية المطلقة أو الاعتماد على شخص ما بشكل مطلق.

فالكائنات البشرية تحتاج المودّة والإلفة، تحتاج علاقات الصداقة الحميمة، والعلاقات العاطفية، العزلة أو السريّة والاستقلالية تكون مهمة كالصداقة العاطفية. كل شخص يجب عليه أن يحسب الفرق بين جانبيه السلبي والإيجابي، ويتوصل إلى تسوية عادلة.

يعطينا الفيلسوف الشهير شوبنهاور هذا المثل فيقول: ذهب مرة حيوانان من النيص «نيصان» سوية يلتمسان الحب والدفء في يوم شديد البرودة، وعندما اقتربا من بعضهما ليتعانقا سبّبا الأذى لبعضهما بريشهما القاسي، فابتعدا عن بعضهما فجأة لإحساسهما بالألم، ولكنهما كادا أن يتجمدا من البرد القارس، فعاودا الالتحام ليعودا إلى الابتعاد الاضطراري، وهكذا استمرا يلتحمان وينفصلان حتى نجحت مناورتهما أخيراً في إيجاد المسافة المثالية لالتحام جسديهما دون أن يسببا الألم الشديد لبعضهما.

بالنسبة للإنسان أيضاً السرية والاستقلالية تكون مهمة كالعلاقة الحميمة، ونحن يجب أن نوازن بينها لنجد الحلّ الأمثل لسعادتنا.

**لا يوجد كمال في الزواج**: فالاستمرارية في هذه الأيام لا يمكن أن تكون شرطاً لا بد منه كما في الماضي. الأشخاص يتخلصون من بعضهم البعض أو من حاجتهم إلى الزواج؛ وعندما يحدث ذلك، فإن الطلاق لا يصبح ذنباً أو خطأً، ويكون السبيل الأفضل لسعادة الشخصين. ومن جهة أخرى نحن نحتاج إلى استمرار اكتساب الصداقة العاطفية الحميمة، من دون أن يحاول أحد بالضرورة أن يذهب بهذه العلاقة بعيداً إلى حدّ الانصهار بوحدة يمكن أن تنهي هذه العلاقة في أية لحظة.

**المساواة في الزواج تكون مفهوماً بارعاً وذكياً**. لما كان الرجال والنساء يقدرون عادة مظاهر مختلفة في علاقتهما المشتركة، فالاقتراب الأفضل يمكن أن يكون من خلال التبادلية، أي الأخذ والعطاء، ليس على أساس المناصفة، بل وفقاً لاحتياجات كل منهما.

والزواج الناجح القائم على أساس التبادلية الواعية التي لا يفترض أن تكون دَيناً يجب على كليهما أداؤه، أو موقفاً يقيدان نفسيهما ضمن إطاره؛ فالقضية ليست عملية حسابية نجمع خلالها الأرقام، وليست مسافة نقيسها بالمسطرة. هناك وقت يكون فيه الإنسان زوجاً أو شريكاً، ووقت يكون فيه عازباً أو منفرداً.

بالنسبة للكثيرين، فإن مرحلة الشباب تكون الوقت الملائم للزواج، فالشباب يحتاجون هذا الشعور بامتلاك الشريك، ويستطيعون التعامل بكفاءة، وبقدر كبير من المعيّة والمشاركة. ولما كانوا يكبرون وينمون أكثر تعقيداً وثقة بأنفسهم، فالزواج يمكن أن يصبح كثير الكبت والحصر بالنسبة إليهم. وأناس آخرون تمتعوا خلال شبابهم بكل نزوات الصبا، يجدون أن مرحلة منتصف العمر تكون أفضل الأوقات لاستقرارهم بالحياة الزوجية.

إنه من سوء الحظ أن يبقى الضغط متلبساً الشباب الصغار ليتزوجوا من فتيات صغيرات، وينجبون الأطفال باكراً، في الوقت الذي يكون من الأفضل لهم أكثر لو انتظروا قليلاً حتى ينضجوا لدرجة مناسبة للزواج وللأبوة في الثلاثين من عمرهم.

فقد أظهرت الإحصاءات تزايد الإقبال على الزواج هذه الأيام، أكثر من أي وقت مضى، فمنذ أن نما وتزايد أطفال ما بعد الحرب، وهم يتزوجون في سن أصغر من

السابق. إثنان من كل ثلاثة أمريكيين مثلاً في سن الزواج تزوجوا فعلاً، ومعظم الأشخاص الذين حصلوا على الطلاق، تزوجوا بعد سنوات قليلة من الطلاق. أضف إلى ذلك تزايد عدد الزيجات الناجحة، فتلاحظ أن الزواج لا يزال حياً وجيداً في هذه الأيام على الرغم من كل المعلومات وما يتردد عن فشله. وكما تقول أخصائية اجتماعية: إذا نحن غيّرنا الزواج إلى حفلة أو طقس من التعهد الملتزم، أو تمسكنا بالتشارك في الغرفة الزوجية، فإننا نكون قد غيّرنا الشكل فقط.

المشكلة الأساسية تكمن في أن مفهومنا للزواج لم يتطور بالدرجة المماثلة للتطور الهائل والسريع في كل المجالات الأخرى من حياتنا. نحن يمكن أن نتملق الأفكار الجديدة، ولكننا في أعماقنا نخفي أفكاراً مذهلة قد تصعقنا لغرابتها. وهذا أحد الأسباب الكامنة وراء طلاق الثنائي الذي يقضي سنين طويلة في حياة مشتركة، فبدل أن يجعلا علاقتهما شرعية فهما يستعملان الزواج كصيغة من السحر ليدعماه بوحدة مضطربة مهزوزة. وعلى الرغم من جميع ما كتبه الأخصائيون بهذا الصدد، وتزايد الخدمات الاستشارية، ومكاتب المحللين والمعالجين، فإنّ معظم الأشخاص لا يزالون يتجاهلون الحقائق الزوجية، ويفضلون الاستغراق في الأحلام والأوهام. والحقيقة البديهية الأولى هي أنه ليس كلّ شخص ملائم للزواج، فبعض الأشخاص يملكون المقدرة والكفاءة للقيام بأعباء الزواج، وبعضهم الآخر يؤدون لأنفسهم ولغيرهم أكبر خدمة إذا حافظوا على عزوبيتهم.

الأشخاص الصالحون للزواج لا يكونون رومانسيين بالضرورة، ولكنهم يستكينون للحياة العائلية، يحبون الأطفال والاستقرار والدفء، يحذفون جانباً كلّ أعباء العلاقات العائلية. ليسوا مجبورين على التقيد بالأصول، وكيف يجب أن تكون الأشياء، أو متصلبين جداً بخصوص القواعد. فهم يعتبرون أن الشيء الأساسي هو في تولي مسؤولية الطعام واكتساب المادة لاستمرار الحياة والعناية بالأطفال.

من بين مجموعة الثنائيين عرفت ثنائياً متزوجاً سعيداً في حياته الزوجية بسبب معرفتهما كيف يجريان مع التيار. كلّ منهما لديه حقول من النشاط والاهتمامات، ومجموعة من الأصدقاء والمعارف الذين يلتقون بهم... كلّ يجتمع بأصدقائه المفضلين. إنهما وأصدقاؤهما يحبون المزيج نفسه من الخصوصية والمعيّة.

الأسباب القديمة للزواج لم تعد صحيحة أو فعالة. نحن يجب أن نكتشف أسباباً حديثة، خاصة بعد أن شمل التطور مختلف الحقول في حياتنا اليومية، بحيث أصبح

هناك تفاوت بين التطور في مفاهيمنا لسائر الأمور على اختلافها، والتطور في نظرتنا للزواج والحياة الزوجية. ويجب أن نحتفظ بعقولنا منفتحة على مختلف الاحتمالات، وفوق ذلك نصحّح توقعاتنا لاستيعاب الحقائق في أصول العلاقات في عصرنا الحاضر، فالزواج بحدّ ذاته موجود ليبقى ويستمر.

## المخاوف الخفية في الزواج

* يحدث لبعض الأزواج والزوجات أن يكونوا قريبين من بعضهم للغاية... ثم يدخل بينهم النفور فجأة ولأسباب عاطفية لا يدركونها.

* كثيراً ما يعمد الزوج إلى إنهاك نفسه بأعمال إضافية تستغرق معظم وقته، ولا يعرف أن السبب الحقيقي الذي يدفعه إلى هذا العمل هو الابتعاد عن زوجته.

عامل نشيط يمارس خلال أيام الأسبوع مهنة مدير لأحد المخازن الكبرى. وفي عطلة نهاية الأسبوع يذهب ليساعد في إدارة شؤون محطة لبيع المحروقات. وإذا فرغ من هذين العملين، عمد إلى الرياضة ليلعب البولينغ مع زملائه مرتين في الأسبوع، إلى جانب أنه عضو في نادٍ لألعاب الكرة.

وإذا ذهبنا إلى زوجته نجدها ترى فيه رجلاً لا يتأخر أبداً عن تأمين حاجات منزله وأولاده. لكنها مع ذلك ممتعضة لأنها تريد منه شيئاً أكثر ممّا هو مذكور، إذ يبدو عليه وكأنه لا يرغب في البقاء إلى جانبها، ونادراً ما تجده ميالاً إلى ممارسة الحب، كما أنها لا تكاد تسمع منه كلمة لطيفة على الإطلاق. كأنها، فيما يخص حاجاتها الجسدية والعاطفية، هي في وادٍ، وهو في وادٍ آخر!.

أما زوجة عميل للبورصة، امرأة مليئة بالحيوية والنشاط، تعيش في عالم يملأ حياتها عملاً، إذ إنها رئيسة لأحد النوادي المحلية، وسكرتيرة نادٍ للأزهار. كما أنها غارقة في حركة المحافظين حتى أذنيها. جميلة، ومرتبة جداً، إذا دخلت منزلها تجده وكأنه صورة تصلح للمجلات، وتجد أولادها على أفضل نظافة وأجمل هندام... وقد تعلموا منها أن يملأوا أوقاتهم بأعمال عديدة، مسلية ومفيدة. أما زوجها فهو شديد الإعجاب بميّزاتها العظيمة، لكنه يشعر في نفس الوقت بالافتقار إلى أشياء أخرى: كأن تعد له القهوة ليتناولها معها في المنزل على مهل... وأن يجلسا ليتجاذبا أطراف الحديث، ويتبادلا عواطف الحب والمحبة!

هاتان الحالتان، ليستا فريدتين في نوعهما، فهما شائعتان في كل مكان، وتجد

لهما أشباهاً أينما توجهت. إنهما نوع خاص من مسببات الانزعاج العاطفي، مغلق عليه خلف النوافذ المنزلية، ومستتر خلف الوجوه التي تتكلف الابتسام. فالعنصر الأساسي في الزواج هو التقارب بين الزوجين وتآلفهما معاً. غير أن الأزواج والزوجات الذين يتصرفون مثلهما، يرفضون مثل هذا التقارب، ويتجنبون الإلفة، وكأنها مرض مخيف... بينما الحقيقة أن المرض موجود، وهو من نوع آخر... إنه مرض نفسي يسيطر على حياة هؤلاء، ويعكر صفوها بدون ضجة!

قال أحد أطباء علم النفس المرموقين، يشرح هذا الوضع: بعض الناس يتميزون بخوف شديد من الزواج ومن التقارب العاطفي... قد يتمكن واحدهم من أن يعيش مع شخص من الجنس الآخر دون أن تظهر عليه علامات القلق والاضطراب بوضوح... لكن هذا القلق يثبت وجوده بحدة في الزواج... والخوف عند بعض هؤلاء قد يبلغ درجة عالية تدفعهم إلى الانعزال، لأنه يسيطر على حياتهم بشكل لا يستطيعون معه أن يخرجوا من قيوده. قال لي أحد الرجال إنه حالما انتهت حفلة زفافه بدأ الانحطاط النفسي يسيطر عليه فوراً... وشعر عند ذلك وكأنه طفل سجن داخل خزانة، وهو يحاول البحث يائساً عن وسيلة للخروج.

مثل هذا الرجل كان يحتاج حقاً إلى الخروج. فعلى الرغم من ادعائه حب زوجته، كان لديه ردّ فعل عنيف ضد الزواج، حتى أنه بدأ يبحث عن وسيلة لإلغاء زواجه منذ تم... وما أكثر ما يقع مثل هذا الإلغاء كلّ عام!

وفي حالات كثيرة أخرى تجد أن الأزواج والزوجات يخافون هذا التقارب العاطفي بنسب أقل حدة، فيبقون متزوجين على مدى سنوات، أو حتى إلى نهاية العمر... لكن هذا الخوف لا يفارقهم إطلاقاً، بل يبقى مختبئاً تحت المشاعر الظاهرة. فيعيش هؤلاء مع أزواجهم وفي قرارة أنفسهم رغبة دائمة في الفرار...

وهكذا تتحول مشاعرهم هذه إلى جدار يفصلهم عن مبادلة أزواجهم العواطف، إذا لم يكن يؤثر في علاقاتهم الجسدية أيضاً.

ويحدث أحياناً أنهم يتنبهون إلى وجود هذا الجدار، وإلى دورهم في بنائه، في حين لا يدور في خلدهم أحياناً أنهم لعبوا أي دور في هذا المجال. وبعض الناس من هؤلاء يعيشون مع درجة مرتفعة من القلق فيما يختص بتقربهم من أزواجهم، إلى حدّ أنهم يحيطون أنفسهم بحراسة ذاتية، ويبقون متيقظين دائماً للبقاء عاطفياً بعيدين إلى حد

ما عن هؤلاء الأزواج، فلا يتجاوزون هذا الحدّ بأية حال من الأحوال. بينما آخرون منهم يتخلون عن دفاعاتهم بين وقت وآخر، فيقتربون من أزواجهم عاطفياً... ثم يحل بهم الخوف فجأة... فيقومون بعمل ما يعيدهم إلى قواعدهم الدفاعية، ويعيد الفاصل السابق الذي كان يبعدهم عاطفياً عن هؤلاء الأزواج!

على أنه، مهما تكن الأحوال المميّزة لهذه الأوضاع، فالخوف من التقارب بين الزوجين يعبّر عن نفسه بالطرق الأربع الشائعة التالية:

● **الانهماك بالأعمال على الدوام:**

قال مدير أحد مراكز الخدمات الاجتماعية العائلية: يمكن أن يصبح الناس منهمكين في الأعمال والنشاطات جداً، وإلى حدّ لا يوفر لهم الوقت للقيام بأي شيء آخر... وهم يعتمدون هذه الطريقة في الحقيقة لمجرد تجنيب أنفسهم القيام بالأشياء الأخرى هذه...

إذ لا يمكن لأحد الزوجين أن يزعج زوجه بمتطلباته العاطفية، إذا كان الزوج الآخر غير موجود. والنساء اللواتي يخفن التقارب العاطفي في الزواج كثيراً ما يتورطن في علاقات جنسية مع رجال من خارج المنازل. أما الرجال فهم يميلون أكثر إلى ملء أوقاتهم بالتركيز على العمل وممارسته في ساعات إضافية، حتى ولو لم تكن أحوالهم المادية تستدعي ذلك.

وقال: كثيراً ما تحتج الزوجات بأن أزواجهن لا يشاركونهن حياتهن العاطفية، ولا يبالون بهن على الإطلاق... لذلك تشعر هذه الزوجات بالعزلة والانعزال!

وكلامه هذا هو ما يردّده كلّ من يعمل في هذا الاختصاص.

● **زيادة التقارب مع آخرين:**

يجد بعض الناس صعوبة في التقرب من: زوج، أو زوجة، أو أولاد، أو أصدقاء، أو أيّ كان. بينما يعتمد آخرون الرأي التالي بدون قصد أو انتباه: «إذا أعطيت كامل وقتي للآخرين فلن يبقى لدي ما أعطيه لزوجتي». أمثال هذا النوع الثاني من الناس يقضون وقتاً طويلاً مع أصدقائهم أو زملائهم في العمل، ممّا يخلق الاحتجاج التالي لدى زوجاتهم: «يبدو أن زوجي هو أقرب إلى رفاقه ممّا هو قريب إليّ».

كذلك الحال مع النساء اللواتي قد تقضي الواحدة منهنَّ قسماً كبيراً من وقتها مع الزميلات أو الصديقات، أو أنها تحول كامل انتباهها لوالدتها أو أولادها، فلا يبقى لديها وقت للزوج. ومهما تكن الطريقة التي يعتمدها الزوج أو الزوجة في هذا السبيل، فإنهم في هذه الحال يركزون على الآخرين بشكل يؤثر في صحة الزواج، لأنه يقلل من إمكانية العطاء الذي ينبغي أن يبذلوه في سبيل أزواجهم.

هؤلاء يحافظون في زواجهم على توازن نوعي. إذ بإمكانهم أن يوطدوا عرى الإلفة مع الآخرين، لذلك فهم لا يهددون زواجهم، لكنهم يحولونه إلى علاقة شكلية.

● التذمر:

عندما يلاحظ هذا النوع من الأزواج أو الزوجات أن المسافة العاطفية والدفاعية، التي تفصلهم عن أزواجهم، آخذة في الاضمحلال، يتقهقر من يعتريهم الخوف منهم إلى البحث عن أخطاء يرتكبها أزواجهم. والأشياء التي لم تكن تزعجهم من قبل تصبح لها أهمية كبيرة، وإذا هي فجأة لا تطاق... ثم يبالغون ويغالون، فإذا كلّ ما يفعله شريك الحياة هو تصرف خاطئ في نظرهم!

إن الرجال الذين يصابون بمثل هذه الحالة، قد يتأففون من الطعام الذي حضّرته الزوجة، ومن سوء النظافة في البيت، ومن أشياء كثيرة مماثلة لم تكن تثير أي إزعاج فيما سبق. أما النساء فقد تأخذ الواحدة منهن في التذمر من زوجها لأسباب ليست جديدة على الإطلاق، ولم تكن لتأتي على ذكرها في السابق، كما أنه ليس فيها ما يستدعي مثل هذا التذمر المفتعل. وبالطبع لن يرضى الزوج أو يسكت على هذا التذمر المجحف فتبدأ المشاحنات... وبينما كانت الإلفة بين الزوجين آخذة في الازدهار، إذ تبرد الهمم ثانية، ويصاب تقارب الزوجين من بعضهما بنكسة جديدة...

● الخيانة الزوجية:

في حديث محلل نفسي قال: يتجنب الناس التقرب من الآخرين في حالات كثيرة، عن طريق الانهماك في أعمال متعددة، فهذه هي الطريقة التي يؤكدون بها لأنفسهم عدم حاجتهم إلى الآخرين... أو أنهم ليسوا مقيدين بالفعل، ولم يقعوا في الشرك...

وعند اعتماد هذه الطريقة قد يخلف الزوج وراءه ما يبعث على الشك عند شريك حياته، فيعتقد أن زوجه لا يخلص له. على أن بعض الذين يصابون بالقلق من التقارب

مع أزواجهم يتدبرون الأمور، ويعيشون مع هؤلاء الأزواج حياة جنسية ممتعة وكافية. فهم قادرون على فصل العامل الجسدي في الجنس عن العامل العاطفي، ولا يجدون صعوبة في ممارسة الجنس مع أزواجهم أو زوجاتهم دون أن يهبوا أنفسهم عاطفياً إلى هؤلاء.

على أن هناك آخرين كثيرين ليس بإمكانهم أن يتصرفوا على هذا الشكل، وخاصة إذا وجدوا أنفسهم متورطين مع زوج، أو زوجة تبغي من العواطف أكثر ممّا يمكنهم أن يقدموه. رجال مثل هؤلاء ليسوا بالقلائل. وليس من الغريب أن يشعروا بعجز جنسي مع زوجاتهم، بينما يتميّزون برجولة طبيعية مع النساء الغريبات، لأن علاقاتهم مع هؤلاء الغريبات لا تحتاج إلى تبادل العواطف. وكذلك الحال مع زوجات كثيرات يخفّفن من التورط العاطفي مع أزواجهن، وتستسلم واحدتهن لزوجها، لكنها لا تتمكن من بلوغ هزة الجماع معه، فيما تمارس هذه الهزة الممتعة بسهولة وعنف إذا ما كان لها علاقة مع رجال غرباء!

والسؤال الآن هو: ما المصدر الذي ينبعث منه هذا الخوف من التورط العاطفي مع الزوج أو الزوجة ليتسبب في ردود الفعل الشاذة هذه؟!

الجواب أن جذور هذه الحالة تمتد في معظم الأحيان لنجدها في التجارب التي مر بها صاحب الأمر أثناء طفولته... وخاصة في علاقات هذا الطفل بوالديه.

والآن تعالوا معي لنلقي نظرة على هذه القصة، لأنها تنطبق على هذا التفسير تمام الانطباق. كان الوالد رجلاً ضعيف الشخصية، في حين أن الوالدة قوية ولعوب، فأحاطت الولد بعواطف بالغة تجاوزت بها الحدود الطبيعية، ولم تترك له مجالاً للخروج من دائرة هذه العواطف. وفي الوقت نفسه كانت تنشئ من حوله روابط مع رجال غير والده دون أن تقصد إيذاءه. ووضع مثل هذا يهدد بلا شك نشأة جميع الأطفال تقريباً، ونادراً ما يمر الطفل بمثل هذه التجربة دون أن يصاب بنكسة نفسية تؤثر في حياته خلال مرحلة شبابه.

وهكذا كانت حال ولدهما، فإذا هو يخاف النساء، ولا يستطيع أن ينشئ معهن علاقات حميمة!

وكذلك حالة طفلة لها قصة مشابهة: كانت هي الطفلة الوحيدة في العائلة، ومع ذلك جاءت إلى الحياة دون أن يسعى والداها لإنجابها، أو يرغبا في الإنجاب على

الإطلاق. وعلى الرغم من أن هذين الوالدين أمنا لها كل ما تحتاج إليه، وأحاطاها بعواطف ولو مصطنعة، فإنها منذ طفولتها كانت، بدون تعمد الوالدين أو درايتهما، تشعر بأنها ليست محبوبة.

ولسنا بحاجة هنا إلى التوكيد على أن الطفل بحاجة دائماً إلى الحب والحنان، حتى ينمو ويتحول إلى شاب متمتع بصحة نفسية سليمة. وهذه أمور لم تكن حصة الطفلة منها بكافية، فكان التأثير النفسي بالغاً... ومن هنا نمت عديمة الثقة بالعلاقات الإنسانية المتقاربة، فإذا هي تتجنب مثل هذه العلاقات.

وفي معرض حديثنا عن صغار الشباب الذين وقعوا خلال طفولتهم في نفس الشرك الذي وقعت فيه هذه الطفلة، لخصت السيدة مديرة دائرة التعليم الحياتي حديثها عنهم بقولها: يمر أمثال هؤلاء الأطفال بآلام جمة، وهم يحاولون الوصول إلى الحب، حتى أنهم عندما يشبون يصبح الحب في نظرهم مصدراً للألم فيخافونه!

ولكن لماذا يتزوج هؤلاء الذين ترتعد فرائصهم خوفاً من التقارب العاطفي مع الآخرين؟

والجواب موجود في الطبيعة المعقدة للشخصية الإنسانية. إذ لا يوجد إنسان مؤلف من قطعة واحدة، أو ميل واحد، بل الواحد منّا عبارة عن مشاعر وعواطف كثيرة، تبقى دائماً على تعارض مع بعضها البعض. وهذه كذلك حال من يتزوجون رغم خوفهم من التقارب الذي يفترضه الزواج. فهم بحاجة لبناء هذا الجدار الذي يفصلهم عن الآخرين، ويتمنون في نفس الوقت لو أنه لم يكن موجوداً، أو لو أن بإمكانهم أن يتدفقوا عاطفة وحرارة وتقارباً من الرجل الذي تزوجوه.

فالقضية إذن هي قضية الخوف الذي كان العاطفة السبّاقة إلى نفسية صاحب الأمر، وهي عاطفة ليس في مقدورهم أن يتحكموا فيها. هؤلاء أشخاص يكاد يقتلهم الشوق إلى الإلفة والتقارب مع الذين ليست لهم بهم علاقة... فهم يريدون هذا التقارب، ويتزوجون في سبيل تحقيقه، لكن الذي رأوه وعاشوه خلال طفولتهم، خلّف فيهم مشاعر قوية من الخجل والشعور بالذنوب... شعور بقلة الأهمية... وكلّ ذلك يدفع بهم الآن إلى الشعور بأنهم يستحقون الحرمان!

والوجه الثاني في موضوع هؤلاء الناس، هو نوع من يختارونه كزوج أو زوجة لهم. فهم في بعض الأحيان يتزوجون من أشخاص مثلهم... أشخاص يجدون صعوبة كذلك في الدفاع عن أنفسهم ضد الحرمان الذي يعيشونه، بل الذي يسببونه لأنفسهم.

وإذا كان كلّ من الزوج والزوجة هما من هذا النوع الذي يخاف التقارب العاطفي، فهما عرضة هكذا لبلوغ مرحلة تقودهم إلى أن يعيش كلّ منهم في عزلة تامة عن الآخر، وكأنهما منفصلان يعيشان تحت سقف واحد. ولكن على الرغم من هذا الانعزال، كثيراً ما تختفي تحت طيات علاقتهما توترات دائمة، يكتمها كلّ منهما ويحتفظ بها لنفسه!

ويطلق المحلل النفسي على هذا التوتر اسم «التفاعل الحيواني الشائك»، ثم يشرح ما يعنيه فيقول: إنهما يحاولان أن ينضما إلى بعضهما البعض في سبيل الحصول على شيء من الحرارة، لكنهما لا يلبثان أن يضغط كلّ منهما على الآخر، ويحيطه بثوراته، ممّا يدفع بهما إلى التباعد كما ذكرنا من قبل. ثم يغلّف حياتهما البرود، فيعودان إلى محاولة التقارب من بعضهما البعض، مع إبقاء حدود فاصلة تكفيهما لتبادل الحرارة دون أن يؤذي أحدهما الآخر بتوتره.

ولكن في أغلب الحالات بالطبع، يكون الزوج، الذي يختاره هؤلاء من غير صنفهم، إنساناً يريد التقارب العاطفي، ويسعى إليه، فلا يدرك سبب عدم حصوله على الحرارة والإلفة من شريك حياته، ويعتقد أنه كان مغشوشاً في زواجه، فيصاب بنفور منه. ولكن إذا كان الخوف من التقارب العاطفي بسيطاً، فقد يزول بالتدريج. وفي هذه الحال ينبغي أن يدرك الزوج الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة، وضع شريك حياته، فيكون قادراً على التفاعل مع التوتر النفسي الذي يعاني منه هذا الأخير، حتى يواجهه بقوة، دون أن يظهر أنه يسيطر عليه... وأن يكون قادراً على إعطائه دون أن يتطلب منه العطاء. وباختصار، على الزوج الذي يتمتع بالصحة النفسية، أن يظهر لشريك حياته المصاب، أن الحرارة العاطفية والمودة والإلفة والتقارب والإخلاص، تملأ جميعاً جو الحياة الزوجية سعادة، ولا تهدمها كما يعتقد.

أما إذا كان الخوف من أن ينفر الآخرون من صاحب الأمر، ويهملوه ويتخلوا عنه، أو يحاولوا استغلاله، هو خوف قوي عنده، فهنا لن يكفيه زوج متفهّم ليخفّف من توتره وحده، ولن تزول عنه هذه الحالة مع مرور الزمن دون الحصول على مساعدة خارجية... بل على العكس يمكن لأيّ حادث مهم يمر بالزواج ـ كولادة طفل، أو فقدان وظيفة، أو مرض شديد ـ أن يولّد عنده توتراً فكرياً يثير مخاوفه إلى حدّ خطر. وفي حال وقوع مثل هذه المحنة يتعرض الزوجان لواحد من أمور ثلاثة: إما أن يتهدم الزواج، أو يضطر الشخص المصاب بالتوتر العاطفي إلى الهرب من شريك حياته، أو أنه (أو أنها) يسعى للحصول على مساعدة خارجية لحل مشكلته.

ويقع الناس الذين يخافون التوتر العاطفي عند أحد الطرفين النهائيين لسلسلة الصحة العقلية. فماذا عن الطرف الآخر؟

قال أحد العلماء المحللين: إن الذين يقعون عند الطرف الآخر من هذه السلسلة، هم أولئك الذين يقدسون الشمول العاطفي. وقد أجرى هذا العالم دراسة فريدة من نوعها على هؤلاء النساء والرجال الذين يتمتعون بصحة عقلية سليمة، فوجد لديهم خصائص يتميزون بها، وهي تتعارض بشكل ملحوظ مع تلك التي يظهرها الخائفون من التقارب العاطفي.

فذوو الشمول العاطفي هؤلاء لا يتخذون مراكز دفاع ضد بعضهم البعض. وهم في علاقة الحب التي تربطهم يظهرون دوافع قوية ليكونوا كرماء، «ليعطوا بسخاء، ويتعمدوا إضفاء السعادة على حياة الآخرين». فكل الذي يفعلونه فيه من التدفق العاطفي والمعاني العاطفية أكثر ممّا يوجد في أفعال غيرهم. وهم يبتهجون جداً لمشاركة التجارب مع الآخرين، ويتشوقون للتعرف إلى شركاء حياتهم حتى نهاية حدود المعرفة القريبة والعميقة، كما أنهم يتفاعلون مع الأشخاص الذين يحبونهم بانفتاح وعفوية عظيمين.

قال عالم نفساني شهير: نحن لا يمكننا أن نحب إنساناً ما إلا إلى الحد الذي لا نصبح معه مهددين به.

وهذا هو بالطبع مركز الثقل في الفرق بين الناس الذين يعتريهم خوف شديد من التقارب العاطفي في الزواج، وبين أولئك الذين يرحبون بهذا التقارب في شغف. أما بالنسبة لمعظمنا، نحن الذين نقع في مكان ما في الوسط بين طرفي سلسلة الصحة العقلية المذكورة، فلا شك في أن تلك الحكمة التي جاء بها هذا العالم تستحق منّا شيئاً من التفكير.

# الحواجز في الزواج السعيد

## البحث عن الزوج المثالي

«لا وجود لرجال مناسبين من حولك؟... كلا أنت مخطئة ستجدين العشرات من هؤلاء حالما تتحررين من السحب العاطفية التي تحجب عنك الرؤيا».

في إحدى الأمسيات منذ فترة وجيزة، دعوت وزوجي بعض الأصدقاء والصديقات لمشاركتنا طعام العشاء، حيث دار الحديث حول الزواج والمرأة العاملة. كانت بين المدعوين امرأة ذكية جذابة في حوالى الثلاثين من عمرها، تدير مؤسسة للاستشارات المالية، أنشأتها بنفسها. سألها أحدهم عمّا سيحدث لها إذا تقدم الرجل المناسب لخطبتها ـ هل تتزوج منه، وتتجنب الأولاد، حتى ولو كان معنى هذا أن الوقت الذي تستطيع تخصيصه لمهنتها سيقل؟... قالت: «شيء من هذا القبيل» وهي تطقطق أصابعها. المشكلة أن الرجل المناسب لم يطل برأسه بعد. صحيح أن الكثيرين تقدموا منها عارضين عليها الزواج، إلا أنها لم تجد بين هؤلاء من يتفق مع معاييرها (التي اعترفت قائلة عنها إنها «عالية جداً»).

**ما الذي يجري في حقيقة الأمر؟**... هذه المرأة مثلاً تدعي أنها راغبة بالزواج. تقول إن الزواج يحتل مرتبة عالية جداً في لائحة أفضلياتها، وستتزوج من الرجل المناسب حتى ولو أساء الزواج إلى مصلحتها المهنية. سنحت لها فرص كثيرة، إلا أنها لسوء الحظ لم تستطع القبول بأي من المتقدمين، لأنهم لم يتوافقوا مع مثلها العليا. هل ترغب هذه المرأة بالزواج فعلاً؟... أم أنها في سريرة نفسها تضع شروطاً صارمة لمؤهلات الزوج، بحيث لا تتواجد هذه عند أي رجل لأنها، أي المرأة المعنية، خائفة من اتخاذ الخطوة العاطفية التي يقتضيها الزواج؟...

**لنكن صادقين**: بغض النظر عن مقدار ما نستطيع التحدث فيه حول الزيجات الحديثة المنفتحة والسهلة التفكك في هذه الأيام، يبقى أن الزواج علاقة لا تشبه أية علاقة أخرى. فهو يتطلب إسهاماً يكاد لا يصدق ـ بالوقت، والطاقة، والصبر، والإبداع،

والمهارة بالتفاوض، والثقة، والاحتمال. . . هذا إذا لم نأتِ على ذكر الحب. إن الزواج ارتباط كلّي شامل لا مجال للتحفظ فيه بشيء. ومعنى الزواج أن تتخلي عن الكثير من خصوصياتكِ المقدسة، حيث لا يبقى لكِ حق التصرف بطرق خاصة لكِ وحدكِ، بل عليك دائماً أن تكيّفي عاداتكِ وطباعكِ مع عادات وطباع زوجك. مثلاً قد يشخر وهو نائم. . . يترك الفضلات مبعثرة في أرجاء المطبخ. . . يأخذ مجلتك معه إلى المكتب ليطالعها هناك وينسى أن يعيدها معه. لا يمكنك القول هنا، «لا بأس. . . هذه حالة وقتية ستزول» مثلما تفعلين في حالة وجود زائر أو ضيفة لبضعة أيام.

## لا يتفق مع معاييري

كثيرات هنّ النساء، من أمثال ضيفتنا التي دعوناها للعشاء، اللواتي يُقلْن لأنفسهن أنهن ترغبنَ بالزواج، ولكن بسبب مشاعر عميقة مكبوتة ومتضاربة بخصوص الزواج، بنيْنَ حياتهن دون وعي بشكل جعل الزواج غير محتمل، بل ومستحيلاً تقريباً، تقول بعضهن لأنفسهن إن الرجال المناسبين «أخذوا» جميعهم؛ وتقول أخريات إنهن لا تستطعن التفاهم مع الرجال؛ كما تقول أخريات إنه ليس بين الرجال الذين التقين بهم من يتفق مع معاييرهن («وليس باستطاعتي خفض معاييري!») وفي النهاية توجد اللواتي تشعرن أنه ليس بين الرجال المناسبين من سيعجب بهن إلى الحدّ الكافي ليرغب بهن كزوجات. جميع هؤلاء النساء في حقيقة الأمر وضعن عوائق ضمنية بينهن وبين الزواج. دعونا نلقي نظرة على بعضهن.

## نساء مكتفيات ذاتياً

وفرت بعض النساء لأنفسهن اكتفاء ذاتياً شاملاً، ونظّمن حياتهن بصورة مثالية إلى حدّ عدم وجود رجل يجرأ على الدخول إلى هذه الحياة، خوفاً من خلخلة برمجتها، أو تشعيث تسريحة شعر نموذجية، أو توسيخ مطبخ بالغ النظافة. قال أحد الرجال: «تفهمن بعض النساء من خلال الطريقة التي تعشن على أساسها أنهن لسن بحاجة إليك، بل لسن بحاجة إلى أيّ كان. قد تكون هذه الحاجة موجودة عندهن، ولكنهن تعطين انطباعاً بعدم وجودها. من هنا تشعر أنك إذا كان لكَ أن تتزوج منهن، لن تجد شيئاً تستطيع أن تسهم فيه».

## نساء مبالغات في النظافة والترتيب

تحدث لي هذا عن دعوة تلقاها لقضاء عطلة نهاية الأسبوع مع امرأة تعمل لمؤسسة علاقات عامة في مدينة أخرى. قال، «لم تسمح لي هذه أن أترك حاجياتي في

الحقيبة ـ بل كان ينبغي ترتيب كل شيء في الخزائن والأدراج. وجدت شقتها بالغة النظافة، إلى حدّ أنني خفت من لمس أي شيء. وعند إعدادها الغداء والعشاء لم تعمد إلى التنظيف بعد الوجبات الغذائية فقط، بل وبين كل هنيهة وأخرى. أردت أن أقدم لها هدية تزين شقتها، ولكنها قالت لي إن الشقة مكتملة وليست بحاجة إلى شيء إطلاقاً. وكانت محقة في هذا القول ـ وهي ليست بحاجة إلى أيّ شيء، ولا إلى أيٍّ كان، وليست بحاجة إليّ بكل تأكيد».

لن تريدي لحياتك أن تعمها الفوضى، ويشيع فيها الاضطراب ـ ينجذب الرجال إلى نساء تعتنين بأنفسهن جيداً ـ ولكنك لا تريدين لها كذلك، أن تكون منظمة مرتبة بصورة صارمة، إلى حد عدم وجود مكان لشخص آخر يساعدك ويقدم لك من نفسه، ويشاركك هذه الحياة. مقبول منك، ومستحسن أن تنظمي حياتك جيداً؛ ولكن أن تكوني غارقة جداً في الأساليب المعنية، مبالغة إلى الحدود القصوى بالتنظيم، بحيث إن حياتك تسيّرك بدلاً من أن تسيّريها، فهذه عملية تدمير ذاتي.

## الراغبات الرافضات

وهناك النساء اللواتي تدّعين أنهن راغبات بالزواج، ومع ذلك يبدو أنهن لا تتورّعن عن فعل كل شيء لتتجنبنه. هؤلاء لسن على استعداد للابتعاد خطوة واحدة عن طريقهن للالتقاء بالناس؛ تعتذرن عن تلبية الدعوات لأنهن مرهقات، أو لأنهن مضطرات إلى غسل شعورهن؛ تصدرن أحكاماً لإذاعة على الرجال، قاضيات هكذا على فرص زيجات محتملة، بناء على أسس من التحامل، أو انطباعات أولى ليست بعيدة أبداً عن أن تكون الخطأ بعينه. «هذا يسرد نكاتاً تافهة، وذاك أقصر مني بسنتيمترين، وثالث علمت أنه يستيقظ باكراً وأنا لا أكون قادرة حتى على النطق قبل العاشرة من صباح كل يوم». وهكذا تبحثن عن أسباب للتقليل من شأن الرجال.

## لا وجود للرجال المناسبين

ومن النساء من هنّ بارعات جداً في العثور على تبريرات لادعائهن أنه «لا وجود لأيٍّ من الرجال المناسبين». ومن الأعذار المفضلة في هذه الأيام، وبين النساء المتعلمات على وجه الخصوص، أن جميع الرجال الذين تلتقين بهم يعانون من أعصابهم. تقول إحدى النساء: «أعرف عن صديقة لي أنها راغبة بالزواج فعلاً... كانت لها علاقات محترمة مع من ظنتهم رجالاً لطفاء جداً، إنها لم تقبل الزواج بهم بسبب ما لاحظته لديهم واعتبرته أنه سيئات، ولكنني لم أحتمل حقيقة أنه متعلق جداً

بفلانة، فإذا أخذت واحدتنا إلى تحليل كل رجل تتعرف إليه نفسانياً، فهي لن تتزوج أبداً».

قالت أخرى: «يمكن للشكوى من عدم وجود رجال صالحين للزواج أن تكون عذراً لعدم الانطلاق، أو لإنشاء علاقات مع رجال متزوجين، أو غير راغبين بالزواج، فتصبح هذه نبوءة اكتفاء ذاتي». وبسبب هذه الثنائية المتناقضة بخصوص الزواج، قد تتعمد بعض النسوة أن ترتبنَ الأمور بشكل يؤكد لهن عدم العثور على شريك حياة مناسب.

**الزواج خطوة مخيفة،** إذ ترى النساء صديقاتهن أو قريباتهن في زيجات سيئة؛ أو ربما سبق لواحدتهن أن كانت متزوجة فيما مضى، فتخاف أن تخوض هذه المغامرة مرة أخرى. تخاف بعضهن أن تغرقن شخصياتهن في شراكة زواج. وأخريات أكثر بكثير ممّن ستعترفن بذلك ـ تخفن من أن تتعرضن للأذى إذا ارتبطن بالرجل إلى هذا الحد.

### الخوف من فقدان الاستقلالية

من المعضلات التي تواجه نساء كثيرات في هذه الأيام، وخاصة اللواتي كن مكتفيات ذاتياً طيلة سنوات، أنهن فيما ترغبن بتقارب الزواج وطمأنينته، تخفن من فقدانهن الاستقلالية التي اكتسبنها على مر الأيام تماماً مثلما هم الرجال تقليداً. طبيبة نفسانية مطلقة في الخامسة والثلاثين من العمر قالت: «اعتدت أن أسيّر شؤوني الحياتية بنفسي، متخذة شخصياً القرارات المتعلقة بي... وأنا فخورة من استطاعتي إعالة ذاتي وإعالة أولادي أيضاً؛ وأحب ذلك الشعور الذي يغمرني لأن المال مالي، وأنا التي أقرر ما أصنعه به، لذلك لا أحب فقدان هذه المشاعر».

أما إحدى المعلمات في المدارس الابتدائية، والبالغة ثمانية وعشرين سنة من العمر، فتقول إنها راغبة بالزواج، إلا أنها في ذات الوقت تحب القيام بما تريد دونما حاجة إلى استشارة أحد. «يقلقني أن تدعوني الضرورة إلى تقديم حساب بخصوص أين أذهب وماذا أفعل».

ما لا تدركه النساء هو أن تعريف الزواج قد تغيّر، لم يعد معنى الزواج ممارسة الأشياء جميعها معاً. وأن تُعْرَفي كجزء من زوجين فقط، وأن يعمل شخص آخر على تسيير حياتك. والحقيقة أن أصحّ الزيجات في هذه الأيام هي التي تتوفر فيها لكل من الزوجين مستويات دقيقة التوازن من تكريس الذات والاستقلالية ـ حيث يحب واحدهما

الآخر ويحتاجه، ويغذيه بالعواطف مع محافظته على استقلالية شخصيته ومبادئه في الحياة. أما من يفقد نفسه في الزواج ـ من يصبح بالغ الاعتياد على القول «نحن»، ناسياً أن يقول «أنا» على الإطلاق ـ فهو غالباً ما يكون فرداً غير متكامل في الأساس.

وأما الشخصان الناضجان المتكاملان فقد جمعهما الزواج معاً، لأنهما اختارا ذلك، لا لأنهما غير قادرين على العيش مع بعضهما البعض. تقول امرأة تزوجت للمرة الثانية، «مهم جداً لنا نحن الاثنين أو نكون أفراداً. فلكل منّا وظيفته الخاصة، وأصدقاؤه الخصوصيين، وأشياء خاصة به يحب القيام بها على انفراد. أما زواجي السابق فكان علاقة طفيلية بكل معنى الكلمة. عاش كلّ منّا في جيب الآخر. ولا أريد تكرار هكذا علاقة أبداً.

واليوم تقلق النساء المستقلات كذلك من أنهن لو تزوجن، فستتعارض حاجاتهن الذاتية مع ما هو لمصلحة الزواج. ذلك أنه في كلّ علاقة حميمة سوف تتعارض حاجات الفرد حيناً بعد آخر مع الحاجات المشتركة للاثنين. ولكنكما عندما تحبان وتحترمان واحدكما الآخر، يصبح باستطاعتكما دائماً التوصل إلى حلول وسط تعتمدانها، خصوصاً أن الزواج جدير ببعض الحلول الوسط. إذ ظهر من التحقيقات والإحصاءات أنه بالنسبة لمعظم الناس لا وجود لما هو أفضل من الزواج السعيد. ذلك أنهم كمجموعة يميل السعداء في زواجهم ليعيشوا فترات أطول من تلك التي يعيشها غير المتزوجين، وينعمون بصحة أفضل كذلك، كما أن الاحتمال كبير بأنهم سيعتبرون أنفسهم مكتفين من حياتهم.

من هنا حاولي أن لا يعيقك الخوف من أنك لو أقدمت على الزواج، فستضحين باستقلاليتك، مقللة من حاجاتك، أو مغيّرة لها، أو تضطرين إلى التخلي عن أهدافك، فالزواج من الرجل الصالح، لا يأخذ من حياتك شيئاً أبداً، بل يزيد هذه الحياة ثراء.

### الخوف من التعرض للألم

ماذا الآن بخصوص ذلك الخوف الدائم الإزعاج رغم بساطته ـ أعني الخوف من التعرض للألم؟... احتمال حدوث ذلك موجود دائماً بالطبع. إذ لا يأتي أي زواج ببوليصة تأمين تؤكد لك خلوّه من الشوائب، أو يعدك بإصلاحات مجانية إذا سار شيء ما على غير ما تشتهين في السنوات الخمس الأولى، أو حتى الأسبوعين الأولين. ليس بين التجارب الحياتية المهمة ما يأتي بوعد كهذا، فقد تجدين أن هناك فروقات لا مجال لتسويتها بينك وبين حتى أروع رجل على الإطلاق.

ولكن إليك هذا الشيء المضمون ـ وهو أنك حتى ولو تعرضت للألم، ليس معنى هذا نهاية حياتك. سوف تلملمين حطامك المبعثرة لتبدئين من جديد، وقد ازددت حكمة لمواجهة التجربة مرة ثانية. وإذا لم يكن لديك استعداد للقيام بأي شيء ربما تتعرضين فيه للألم، قد يتعين عليك البدء بتجهيز نفسك منذ الآن لتتقاعدي من الحياة الناشطة. إذ أينما تواجد الناس وتواجدت العلاقات يتواجد احتمال التعرض للألم أيضاً. هكذا هي الحياة. عندما تعانقين الحياة، تعانقين السعادة والألم في الوقت ذاته.

انفتاحك على الزواج هو مسألة إيمان. . . إنه معرفتك بأن الرجل أبعد ما يكون عن المثالية، وبقاؤك مستعدة للارتباط به. إنه قبولك باحتمالات عدم نجاحه والتزامك بإعطائه كل ما تستطيعين تقديمه. إنه إدراكك بأنه على الرغم من إحصاءات الطلاق تبقى معظم الزيجات صامدة، وهي تجعل الناس أسعد ممّا سيكونوا عليه دون زواج، (تجدر الإشارة إلى أن معدلات الطلاق آخذة بالهبوط على كل حال). أخيراً، إن الزواج هو الموافقة على أنه من الأفضل لك أن تكوني متزوجة.

تنتابك الشكوك، وماذا في ذلك؟ أما إذا كنت تظنين أن النساء السعيدات في زيجاتهن، تزوجن فقط بعدما تخلصن من شكوكهن كلها، فأنت مخطئة، ذلك أن الزواج مغامرة تخوضينها. هكذا هو الحال في كل ارتباط، فعنصر المغامرة موجود دائماً.

## لماذا يبقى كل من الزوج والزوجة غريباً عن الآخر

تمر أوقات في حياة كلّ زواج، يصبح الزوج والزوجة فيها مدركين بأن كلاً منهما لا زال في بعض النواحي غريباً عن الآخر.

والأمر محيّر ومقلق، وذلك لأن كلّ زوجين تقريباً يدخلان عالم الزواج، وهما يتوقعان بثقة أن يتشاركا في أعمق أفكارهما ومشاعرهما، وكلاً منهما يأمل بفهم الآخر بشكل كامل.

يسعى الأزواج والزوجات بالطبع إلى توثيق معرفة كلّ منهما بالآخر، ولكن ذلك لا يفضي إلا لزيادة القلق عندما ـ ربما في أوقات الأزمات ـ يؤدي إلى عمل ما، أو رأي ما إلى إدراكنا بأن الشخص الذي نحب لا زال غامضاً في إحدى النواحي بالنسبة لنا.

ويلقى الأزواج والزوجات صعوبة في التنبؤ بما يعجب أو يثير استياء بعضهم بعضاً حتى على المستويات السطحية. وفي عدد من الاختبارات التي قام بها علماء

الاجتماع، استطاع الأزواج أن يحزروا الأشياء المفضلة لدى كلّ منهما بنسبة النصف فقط في أفضل الحالات. ففي إحدى الاختبارات مثلاً عرض على خمسة وعشرين زوجاً وخمس وعشرين زوجة ـ النساء في غرفة والرجال في غرفة أخرى ـ مجموعات من الهدايا: ثياب النساء الداخلية، القفازات، أوشحة، أحزمة، ومحافظ. وسئل كلّ منهم أن يتبنأ (أو تتنبأ) بما تفضله قرينته (أو قرينها). ولم ينجح أحد من الأزواج في التنبؤ بما يفضله الشريك الآخر.

ولكن التنبؤات غير السليمة بحدّ ذاتها لا تعني الفشل في الحياة الزوجية، ذلك أنه بالرغم من التبريرات التي يقدمها القائلون بالمساواة بين الجنسين، توجد خلافات أساسية بين الرجال والنساء. فما من رجل يعرف حقيقة الإحساس بالحبل، أو بالدورة الشهرية، أو بإرضاع الطفل، وفي كل شهر تخضع النساء إلى مؤثر لا يتعرض له جسم الذكر. ولا يستطيع الرجل أن يشارك، أو يفهم بشكل كامل، الطرق التي قد يؤثر فيها هذا التقويم الداخلي إلى حدّ بعيد، على مزاج المرأة وتجاوبها معه.

**مميزات:** بالإضافة إلى هذه الفروقات، هناك فروقات نفسانية أخرى في العقل والمزاج تستطيع أن تعيق التفاهم. فالنساء مثلاً يملن ليكونن ـ مربيات ـ أي مهتمات بمنح الحب والحنان لمن يكون حولهن، في حين يميل الرجال إلى السيطرة والمنافسة.

ويبدو أن الأطفال يدركون هذا الاختلاف بين آبائهم وأمهاتهم في مرحلة مبكرة من العمر. فعندما يكسر طفل زجاج النافذة، فهو يحاول عادة أن تصل الأخبار إلى والدته أولاً. ورد الفعل الأولي لديها قد يكون محاولة معرفة ما إذا كان ابنها قد جرح نفسه... في حين يحتمل أن يصرخ الأب في وجهه، ويهدده بحسم ثمن الزجاج من مصروفه الخاص.

وهناك دلائل أيضاً على أنه بالرغم من أن المرأة العادية بمثل ذكاء الرجل العادي، فإن الجنسين يستغلان ذكاءهما على نحو مختلف. فالنساء يحصلن على مجموعات أعلى في الاختبارات الشفوية، في حين يحصل الرجال على مجموعات أعلى في المسائل الحسابية.

وباختصار فإن كلّ جنس ينظر إلى الآخر من خلف حواجز مكونة من أحاسيس جسدية ومشاعر عاطفية مختلفة. ومع أن هذه المشاعر والأحاسيس لا يمكن أن توضح بشكل كامل من جانب أحد الجنسين للآخر، ومع أن معظم الأزواج والزوجات لا

يدركون وجودها، فإن كلاً منهما يشعر بأنه مظلوم عندما يفشل الآخر في فهم مزاج ما، أو عمل ما ينجم عن واحدة من هذه الفروقات الرئيسية.

ويغض النظر عن شدة الرغبة بإحداث التفاهم الكامل، فإن كلاً من الجنسين لا يبعث سوى الرسائل المؤهل هو لإرسالها، ولا يتسلم سوى الرسالة المؤهل لالتقاطها. وهكذا فإن المرأة التي يرجع انقباض مزاجها إلى الانفعالات السابقة على الدورة الشهرية، تشعر بالغضب والوحشة عندما يقوم زوجها، الذي تنتظر منه بعض الرقة، بإخبارها بأن تتغلب على مزاجها، وذلك لأنه لا يرى سبباً لانقباض نفسها. وبوجود أجهزة الإرسال والاتصال المختلفة هذه، ليس من المستغرب أن تبعد الرسائل عن أهدافها كثيراً.

أرض مشتركة: منذ وقت ليس ببعيد، كانت الفروقات تجد جسراً تعبر فوقه، لأن الزوج والزوجة كانا يقتسمان أرضاً مشتركة، فكانا يتزوجان في أغلب الأحيان، ضمن نفس الديانة والطبقة الاجتماعية والمستوى الثقافي. وكان هناك بعض الأسباب للاعتقاد بأن المرء لن يعجز عن معرفة كيف تتصرف القرينة على الأقل من الوجهة الظاهرية.

ولكن في هذه الأيام يتزوج الغالبية من الناس دون النظر إلى هذه الفروقات. فالمرأة ذات التنشئة الدينية تنزعج عندما يخالفها زوجها، الذي نشأ في بيئة أخلاقية مختلفة، الرأي بأن الدراسة يوم الأحد ضرورية للأطفال. والرجل الذي ينشأ وسط عائلة كانت مضطرة للتوفير لليوم الأسود، لا يستطيع أن يفهم سبب عدم اهتمام زوجته، التي كان والداها بحالة مادية ميسورة، بالإخلال بميزانية العائلة.

ولكن حتى إذا تقبّلنا الحقيقة القائلة إن الرجال والنساء يولدون غرباء من حيث الفروقات الذهنية والجسدية الموروثة، وإنهم يكبرون كغرباء، وإنهم يتقابلون ويحبون ويتزوجون وهم نصف غرباء... فلماذا لا تقضي العلاقة الحميمة بين الأزواج، والتي تستمر أربع وعشرين ساعة في اليوم، على الحواجز وإحلال التفاهم والتبصر بالأمور؟.

أحد الأسباب هو وجود عراقيل غير متعلقة بالفروقات النفسانية والجسدية بين الجنسين، ولكن بتلك الفروقات القائمة بين المخلوقات البشرية.

فبعض الأشخاص لا يستطيعون ـ أو لا يريدون ـ بذل الجهد لتلمس الدلالات العاطفية. ويشكو أحد الأزواج من أن زوجته تبدو غير قادرة على إدراك أنه أمضى يوماً مرهقاً في عمله، ويصرح الزوج: كان يجدر بها أن تعرف بعد مرور هذا الوقت، وذلك

لأني لا أخفي مزاجي. . . إلا أنها تبدأ في سرد متاعبها عليّ، أو وضع قائمة بالأشياء التي ينبغي علي أن أقوم بها ذلك المساء. ومن ثم تصاب بدهشة عندما أغضب.

وقد تكون عدم المقدرة على التحسس بمشاعر الشريك الآخر راجعة إلى فقدان التجارب المشتركة. فمثلاً تميل النساء إلى أن يكوننَّ أكثر تفهّماً لأزواجهن في المواقف ذات الدلالة العائلية أو الاجتماعية ـ حيث الزوجان قد مرّا بتجارب مشتركة متعددة. أما في موقف متعلق بعمله، قد تكون سكرتيرة الرجل مؤهلة أكثر لفهم مزاجه وردود الفعل لديه من زوجته.

**حدود فاصلة:** قد تكون حقائق الحياة العصرية سبباً لسوء الفهم. فقبل جيل كان لكلّ قرين مهمات محددة، وكان الخط واضحاً بين مهمات وامتيازات الذكر والأنثى، ولكن الآن قد تتغير الأدوار حسب تغيّر الظروف أو رغبات الأفراد.

فالزوجات الحديثات السن يقمن بإعالة أزواجهن، في حين يكون الرجال متابعين لتحصيلهم الدراسي، ويقوم الأزواج بالعناية بالأطفال عندما تكون الزوجات بعيدات عن المنزل. والزوجة الحاذقة بالأرقام قد تقوم بالإشراف على مالية العائلة. وقد يعتبر الزوج نفسه طبّاخاً ماهراً دون أن يشعر بانتقاص في رجولته. والخط القديم الذي يفصل بين نماذج السلوك الأنثوي والذكري بات مشوهاً أو قد اختفى.

ولكن تنوع الأدوار والمواقف ذاتها، يجعل تحقيق التفاهم أمراً أكثر صعوبة. فمثلاً، قد يرى الزوج زوجته في دور ما، في حين ترى هي نفسها في دور آخر.

وهو يتقرب منها جنسياً ليلقى مجرد الصدود. وذلك لكونها تتوقع يوماً قاسياً في المكتب غداً، ولكونها تحتاج إلى الراحة. فهو كان يفكر بها كزوجة في لحظة كانت هي تفكر بنفسها كمستخدمة؟ وهي تغدو الآن مكارهة لعدم تقديره لتعبها، وهو يكره الصد الجنسي الذي تبديه حياله.

ولعل النساء أكثر مقدرة على التحسس العاطفي من الرجال. سمّه حدساً. . . . فالمرأة قادرة على التقاط وحل الإشارات غير الكلامية. وهي أكثر مهارة في تلمّس التبدلات العاطفية التي تكشف عن تحولات غير معترف بها في نماذج العلاقات. وبالإضافة إلى ذلك، وكونها لا تزال واحدة من الجنس الأضعف، فهي بحاجة إلى أن تكون قادرة على التنبؤ والفهم كي تكون قادرة على المناورة.

وعلى الرغم من العلاقة الحميمة التي قد يقيمانها، تأتي الأوقات، وبرغم ما

يواجه فيها الزوجان من مشاكل لا يستطيع الحب أن يحلها برغم ما في الكون من حسن نية. وسيفاجأ كلّ منهما ـ بل ويصدم حتى ـ بتصرفات الآخر.

وعنصر المفاجأة هذا ليس بالأمر السيء تماماً، فأي زوج (أو أي زوجة) يريد أن يعرف جميع مشاعر شريكته، أو يقبل بأن تعرف جميع أفكاره ومشاعره؟. وما من مفاجأة عاطفية قادرة على خنق الحياة الزوجية بالملل.

هناك، مع ذلك، العديد من المناطق حيث يستطيع الأزواج والزوجات التحكم بمدى الفجوة فيما بينهما. وإذا أرادا تضييق الفجوة فعليهما مسؤولية في محاولة الفهم، وجعل نفسيهما موضع الفهم.

ولدينا جميعاً ميل للتفكير بأن جميع أولئك الذين لا يفهمون مشاعرنا هم أناس ينقصهم الإحساس ـ لتقول: «إذا كنت لا تعرف فلا أستطيع إخبارك». في الواقع إن ما ينبغي علينا القيام به، تزويد شركائنا في الحياة الزوجية بالمعلومات التي يحتاجونها كي يفهموا.

وللجمع بين المعرفة والفهم يتطلب الأمر الحب، فالحب يوفر الحافز لتقديم الجهد اللازم للأزواج، ليس لتحقيق أكبر قدر من التقارب فقط، ولكن أيضاً لتقبل، برضاء، المسافة التي تظل قائمة بينهما.

## التباعد في الحياة الزوجية

التباعد بين الزوجين من أخطر آفات الحياة الزوجية، فهي ليست، كحياة أبطال الروايات السينمائية، طافحة بمشاهدة الوله، والبطولة، والنار المتأججة على الدوام.

من الشكاوى الشائعة عند كثير من الزوجات انصراف الزوج وانهماكه في شؤونه الخاصة إناء الليل وأطراف النهار كقراءة الصحيفة، أو المجلة على مائدة الإفطار. وهذه آفة تتطلب العلاج السريع قبل أن تقضي المشكلة على كل نواحي البهجة في علاقة الزوجين.

يحدث التباعد أحياناً بصورة تدريجية، وأحياناً يحدث بصورة فجائية، حتى يصبح أقصى ما تطمع فيه الزوجة أن يتكرم زوجها بكلمة نعم أو لا على أسئلة محددة، ترمي الزوجة من ورائها الاطمئنان على مكانتها.

فإذا حدث التباعد على مدى سنوات، وحاولت الزوجة طوال تلك المدة أن

تستعيد ألق حياتهما الزوجية، فإنها أحياناً تيأس وتنصرف إلى الطعام تلتهمة التهاماً حتى ترهل، وبذلك يزداد الزوج ابتعاداً وتندر الأحاديث بينهما.

دواء هذه العلاقة البائسة لا يكمن في الطعام، وإنما في تعلم الزوجة كيف تحترم نفسها، فذلك كافٍ لفرض احترام زوجها لها. فإذا تبادل الزوجان الاحترام عثرا على سعادتهما المفقودة، وإلا فإن الزوج المرح يتحول خلال أسابيع إلى شخص منطوٍ على نفسه، والزوج الصبور قد يصبح شخصاً حادّ المزاج يثور لأتفه الأمور.

وقد تحار الزوجة في أمر هذا التحول، ولا تدري علة ذلك التحول المفاجئ. وكثيرات يتهمن أنفسهن. ولكن هؤلاء قد لا يدرين أن هناك ظروفاً خارجية ربما كانت هي السبب. ومثل هؤلاء يحسن بهن أن يتساءلن: هل حدث له ما يعكره أثناء العمل؟ هل حدثت مشادة أو خصومة بينه وبين أفراد العائلة، أو هل تشاجر مع أحد الأصدقاء؟ أم أنه يعاني من أزمات منتصف العمر، حيث يظن الكثيرون أن حياتهم قد أخذت تتسم بالإخفاق؟

إذا لاحظت الزوجة أن زوجها واقع تحت ضغط ظروف من هذا القبيل، وجب عليها أن تعامله باحتراس وانتباه، فلا تبادره بصراحة مؤلمة خالية من اللباقة، كأن تقول له مثلاً: إن تصرفاتك غير صحيحة. أو: إذا مضيت على هذا النحو قدتنا جميعاً إلى الجنون. بدلاً من ذلك على الزوجة أن تسعى بعناية إلى تهيئة أسباب الهدوء، وإشعار الزوج بأنها تبادله مشاعره.

- اختاري لحظة هدوء، وأعدي له شيئاً يحب تناوله، ثم ابدئي حديثاً خفيفاً معه.

- أشعريه بالحنان، فلمسة ناعمة هادئة على كتفه قد يكون فيها كل العزاء.

- إذا شرع في الحديث، فإن أسلم شيء هو أن تجلسي هادئة ولا تقولي شيئاً، لأن الكلمات الأولى التي تنطقين بها في مثل هذه الحالة، لا يمكن أن تفهم إلا على أنها انتقاد.

- من الأهمية بمكان أن يكون حديثك هادئاً بطيء الإيقاع، فلا تخرج الكلمات من فمك سريعة متدفقة. الفكرة هي أن تشعريه بأنك معه لا عليه.

- فإذا لم تستطع ملاحظاتك الهادئة أن تحطم الجليد، فانتقلي إلى التساؤل الخفيف المباشر. فإذا ندت عنه ملاحظة عن مشكلة في العمل، فاسأليه عنها، ولا

تلمحي له بأنه ربما كان قد فقد أعصابه، أو أن عليه أن يحسن معاملة رئيسه. مثل هذه الملاحظات تعتبر تحدياً.

ـ تكلمي قليلاً واصغي كثيراً، وحاولي أن تنعكس على وجهك مشاعره هو لا مشاعرك أنت. إن هذا قد يحتاج إلى وقت وصبر، ولكن هذا التدليل لا بد أن يؤتي أكله، طال الوقت أم قصر.

أما إذا كان تباعد زوجك غير ناشئ عن ضغوط خارجية، فابحثي عن أسباب جسدية. قد يكون منهكاً لا يقوى على تبادل الحديث. في مثل هذه الحالة قد يكون تغيير نمط الحياة مفيداً في إعادة الزوج إلى حالته الأصلية، كأن يخرج الزوجان إلى نزهة، أو السهر عند الأصدقاء، أو مشاهدة فيلم سينمائي، أو تناول العشاء خارج المنزل. فإذا اقترحت التغيير المطلوب، ووافق زوجك على اقتراحك، فتولي أنت تدبير التفاصيل.

وقد يكون السبب صحياً كالأرق، أو الصداع، أو سوء الهضم. في مثل هذه الحالة أقنعيه باستشارة الطبيب.

إن أزواجاً كثيرين لا يتقنون التفوه بعبارات تنم عن مشاعر رقيقة. وفي حالة إصابة مثل هؤلاء الأشخاص بالانقباض، فإنهم يكفون أيضاً عن التحدث عن الأمور الحيادية الأخرى. فإذا تحدث أحدهم تجنبت عيناه الالتقاء بعيني زوجته. وأكثر من ذلك سبباً في الإحساس بالانزعاج أن حال الزوج يكون مختلفاً إذا التقى بالأصدقاء، فهو عندها يأخذ في الحديث بحرية وسعادة. فهل يجوز أن تكون الزوجة هي السبب في كل هذا التباعد؟

ربما كان الأمر كذلك، وربما كان على الزوجة أن تسأل نفسها هذا السؤال. وقد تكون الزوجة من النوع اللحوح الذي لا يعرف قيمة نفسه إلا من خلال قيمة الزوج، لذلك فهي تطلب من زوجها على الدوام أن يكون ناجحاً، قوياً، واثقاً من نفسه. والزوج إنسان عادي معرض لظروف شتى، ولكن الزوجة من هذا النوع لا تريد أن تعترف بذلك، لأنها تشعر أن صورتها هي في أعين الناس تهتز إذا اهتزت صورة زوجها، لذلك نراها دائمة التوجيه والنصح والملاحقة.

كثير من الزوجات يخترن سبيل محاربة انقطاع التواصل من جانب الزوج، بانقطاع مماثل من جانبهن حباً في إظهار قوة الذات، وهكذا تتحول الحياة الزوجية إلى سلسلة

من الكمائن، والمواجهات الحادة، والخصومة، والصراخ، وهذا كله لا يمكن أن يعيد الحياة إلى مجاريها.

بدلاً من أن تخرج الزوجة منتصرة على زوجها في كفاح من هذا القبيل، عليها أن تسأل نفسها:

**- ما هي الخصومات التي تؤدي عادة إلى القطيعة بينهما؟**

**- هل حاولت الزوجة مرة أن تحبط خططاً عائلية وضعها الزوج للقيام بنزهة، أو للذهاب إلى السينما، أو المسرح؟**

**- هل سخرت منه أمام الناس؟**

**- هل تكثرين من الشكوى والتذمر في اللحظات التي يريد أن يهدأ فيها، أو يخلد إلى نفسه؟**

**- هل تمنين على زوجك مسايرتك إياه جنسياً؟**

وهنالك نقطة أخرى لا بد من ذكرها في هذا المجال: إذا كانت الزوجة مهيأة لاقتباس أفكار وآراء من السينما، أو التلفزيون، فعليها أن تعلم أن زوجها قد يقتبس مثل هذه الأفكار أيضاً. فأبطال السينما لا يحادثون زوجاتهم من أول الفيلم إلى آخره، وإنما يفترضون في زوجاتهم القدرة على فهم الأشياء، حتى ولو لم يخاطبن بشأنها.

إن الأفكار والمشاعر والعواطف بين زوجين سعيدين تنساب وتتدفق بيسر وسهولة، ولكن ليس من الضروري أن يحدث تدفق مماثل في الكلام.

# الحمل وتأثيره على الحياة الزوجية

## الأزواج... والحمل

إذا كان قد كتب على المرأة وحدها أن تحمل الجنين في بطنها طيلة تسعة أشهر، فليس معنى هذا أن هموم الحمل ومتاعبه تقتصر عليها وحدها دون الزوج، والد الطفل المنتظر.

إن الحمل سيلقي على الزوج حملاً جديداً من المسؤولية، ولن يستطيع أن يكون خلياً منها، فعلى زوج الحبلى، (خاصة في الحمل الأول)، أن يعرف أنها قد أصبحت غير تلك التي كانت قبل حدوث الحمل، وأنها قد تحولت إلى مخلوق آخر، له من الطباع والنزوات والتصرفات ما لم يعهده من قبل. . . وأن يعرف كيف يتعايش مع هذا الوضع الجديد، مع هذه التغيّرات الكبيرة التي أحدثها الحمل في جسم ونفس زوجته.

إذن على الأزواج أن يعرفوا كل شيء عن الحمل، ليكونوا عوناً لزوجاتهم على تمضية هذه الفترة الحساسة، التي تتعاقب فيها جملة مشاعر تختلف حزناً، وفرحاً، وكآبة، وحبوراً. . .

من الطبيعي أن الرحم الذي يحتوي الجنين ـ بازدياد وزنه إلى ما يقارب الستة عشر ضعفاً، وبازدياد حجمه حوالى ستين مرة عمّا كان عليه قبل الحمل ـ يترك قدراً كبيراً من التغيّرات والتبدلات، وإن كان ليس هو العضو الوحيد الذي يبدل ويتبدل. ذلك أن كلّ عضو في جسم المرأة، من منبت شعرها إلى أخمص قدميها، يشترك في عملية التغيير بنصيب.

فالتفاعلات والتغيّرات التي تطرأ على الغدد، مثلاً، تدفعها للقيام بتصرفات غريبة ومضحكة أحياناً. ولو قدر لكل التحولات الداخلية أن تطفو إلى السطح، كأن تظهر آثارها على الجلد مثلاً، لبدت بشرة المرأة الحامل وكأنها قد احترقت حتى الاسوداد بأشعة شمس لاهبة، أو لبدت وكأنها لم تتعرض لنور الشمس قط.

والآن، ما هي التغيّرات التي ستطرأ على الجسم، وما هي أهم الأعضاء التي تتأثر وتؤثر في عملية التغيير الكبرى هذه، وكيف؟

● **القلب والنهود والوحام...**

بعد الحمل، يبذل القلب نشاطاً أكثر، فتزداد كمية الدم التي يضخها، حتى أن نسبة الزيادة في ضربات القلب ترتفع إلى ٦٠ بالمائة طوال الأربع والعشرين ساعة. كما تنشط الكليتان إلى طرح كمية أكبر من الماء عن طريق التبول. ثم هناك الشعور بالغثيان، وهنالك التقيؤ أيضاً، كما هو معروف.

ومنذ الأسابيع الأولى من الحمل يصبح النهدان أكثر امتلاءاً، وكثيراً ما تسبّب الحلمتان وخزاً خفيفاً، وتكتسبان حساسية حادة، حتى أن بعض الحوامل يرفضن السماح لأزواجهن بلمس الحلمتين عندما تبدأ هذه الأعراض. وعلى نقيض ذلك تماماً نجد نساء أخريات تمتعهن دغدغة حلمتي النهدين في هذه الحالة بصورة خاصة، ولعل مبعث هذه المتعة هو الاستجابة إلى طلب الحك الذي ينجم عن الوخز.

وعلى الرغم من انصراف معظم النساء في المجتمعات الصناعية الحديثة عن إرضاع الأطفال من الثديين، إلا أن أنسجة النهدين لا تعترف بهذه الحقيقة، فتعد نفسها على أساس أن عملية الإرضاع ستأخذ مجراها في تغذية الطفل المنتظر.

من المعلوم أن دماء الطمث تنقطع أثناء الحمل، بل منذ بدايته. وعندما ينقضي موعد الحيض دون ظهور دماء، تبدأ أولى متاعب الحمل، حيث يعتري الحامل توعك صحي في الصباح عادة. ولكن بعض الحوامل يشعرن بمثل هذا التوعك حتى قبل حلول موعد انتهاء الحيض (المفترض)، إلا أن هذا التوعك لا يصل إلى درجة المرض، أو المرض الشديد، ولكنه قد يتطور بعد مدة فيتعدى مضاعفاته البسيطة. وهنا يجدر بالزوج أن يمنح زوجته بعض الاهتمام الذي يخفف عنها وطأة التجربة... فإذا ما استيقظ باكراً وأعد لها فنجاناً من القهوة، أو الشاي، أو الحليب مع قطعة بسكويت، فقد ينقذها من حدة الغثيان ومن التقيؤ.

ومن الشائع كذلك أن ينمو عند الحامل ذوق جديد وخاص بالنسبة للطعام، وهذا ما يعرف باسم «الوحام». وعلى الزوج أن يعدّ نفسه سلفاً لمفاجآت كثيرة وغريبة في هذا المجال، إذ قد تطلب زوجته فاكهة شتائية في الصيف أو العكس، أو قد تأكل ما لا يؤكل، كأن تقضم أقراص الفحم، أو غيرها من المواد التي لم تجد من قبل طريقاً إلى فم أو معدة...

على أن الآثار التي يتركها الحمل في نفس الحامل ليست كلها سيئة، فهناك

مشاعر سعيدة تنبثق بين آن وآن رغم الآلام والمنغصات، ولولا هذه المشاعر السعيدة والممتعة لما رضيت امرأة بأن تحمل مطلقاً، وإن هي حملت مرة فلن تعيد الكرة. وذلك هو السر الأعظم. . . سر الحياة والديمومة.

ذلك أن من جملة التغيّرات التي تحدث، تغيّرات تبعث سروراً عميقاً في نفس الحامل، وشعوراً بالسعادة والفخر يطغى على كيانها. ويتعاظم أمر هذا الشعور بصورة خاصة إذا كانت المرأة تائقة لأن تنجب وليداً، والحمل في هذه الحالة هو ضرب من الفخر، بأن البرهان الساطع على كمال أنوثتها قد تحقق.

بالإضافة إلى هذا وذاك، نرى نمطاً ثالثاً من الأحاسيس يكتنف نفسية المرأة الحامل، وخاصة في الحمل الأول. إذ كثيراً ما يتولد في نفسها، عند بداية الحمل، شعور بعدم الكفاءة لتحمل المسؤولية، مسؤولية الإنجاب والأمومة. ذلك أن العروس الصبية كانت إلى فترة قصيرة فتاة خلية البال، تعتمد على والديها في كل شيء، وحتى مرحلة متقدمة من زواجها، ولكنها اليوم تحمل طي أحشائها مخلوقاً جديداً ستكون هي المسؤولية عنه، وسيعتمد عليها وحدها، مثلما اعتمدت هي على والديها من قبل. إن القلق الذي ينتابها إذن هو وليد شعورها الجديد بأنها ستصبح أماً لأول مرة.

إن الشعور بـ «أم لأول مرة»، شأنه شأن كل تجربة جديدة ذاتية كبرى، يسبّب للحامل بعض القلق والتخوف. لهذا ينبغي ألا تغيب هذه الحقيقة عن بال الزوج (الذي سيصبح بدوره أباً لأول مرة). . . وإن كان من الغرابة حقاً أن يغيب دور الزوج عن العقل الباطن للحامل، كبديل لدور الأم، مع العلم أن الزوج يشاركها في تحمل مسؤوليات الحمل والمسؤوليات الأخرى، وأن العلاقات الزوجية أصبحت أكثر توثقاً في أيامنا هذه. حتى أن مشاركة الزوج في بعض أعمال البيت أصبحت شائعة إلى حد ما.

ومن الشائع أيضاً أن تشارك «الأم لأول مرة» والدتها، وتعتمد عليها في رعاية المولود الأول أكثر من اعتمادها على الزوج، الذي قد يفاجأ وكأنه نحّي جانباً. . . فعليه أن يتشجع ويواجه هذا الأمر بتفهم عميق.

### ● الجنين وتحريك المشاعر

وتبدأ مرحلة جديدة من المشاعر الحميمة الرائعة مع بداية تحرك الجنين عندما يبلغ شهره الرابع. إذ تشعر الحامل فجأة بتحركات الجنين في أحشائها، فتغمرها موجة

جديدة من الأحاسيس السارة، ولكن الرعشات الأولى تكون بسيطة. إن الزوجة تحب أن يشاركها زوجها شعور الفرح بتحركات الجنين، ولكن نادراً ما يتاح للزوج تحسس حركات الجنين من خلال ملامسة البطن، لأنها كما قلنا، تكون خفيفة أول الأمر، ولكنه لا يلبث أن يلحظ ذلك بوضوح بعد مدة. أما حين تمضي سبعة أشهر على الحمل يصبح بمستطاعه ملاحظة رفسات الجنين بكل سهولة.

هناك أزواج لا يطربهم شيء مثل الإصغاء لضربات قلب الجنين. ويستطيع أي زوج أن يستمتع بذلك إذا ما ألصق أذنه ببطن الزوجة. إنه سيسمع ضربات ذلك القلب الصغير الصغير الذي يخفق (ويا لروعة الإيقاع العذب) ٢٠٠ مرة في الدقيقة، أي ما يعادل ثلاثة أضعاف ضربات قلب الشخص البالغ. إن الزوجة ستسعدها مشاركة زوجها الاهتمام بالجنين بهذه الطريقة، فهذا يوحي لها أن هناك من سيشاركها المسؤولية الكبرى في المستقبل.

عند هذه المرحلة يتغيّر موقف الحامل تغيراً بسيطاً ومفاجئاً. فالحمل الذي كان قد سبّب لها بعض الامتعاض والمتاعب والأعراض المزعجة، يصبح فجأة أمراً مرغوباً جداً، وذلك عندما تعي المرأة أنها تحمل في أحشائها كائناً حياً لأول مرة. وقد ينتاب جسمها انحطاط حاد أحياناً، ولكنه عارض نادر نوعاً ما، حتى إذا حدث، فإنه يزول خلال ثلاثة أو أربعة أسابيع.

كان يعتقد أن الرياضة تفيد المرأة الحامل، ولكن ثبت أنه سرعان ما ينتابها التعب حتى في المراحل الأولى من الحمل، لهذا ينبغي على الزوج ألا يستغرب ما يبدر من زوجته من عدم رغبة في مرافقته إلى الحفلات الصاخبة، أو النزهات الشاقة، أو أي أمر يستوجب بذل نشاط زائد. وليتصور نفسه مكانها، وقد ازداد وزنه بما يساوي وزن الجنين، فهل سيظل يمارس هواياته بنفس النشاط السابق؟...

### ● ازدياد الطلب على الجنس

ومن التغيّرات الجوهرية الأخرى، هو أن مهبل الحامل يصبح أكثر نعومة، كما أن كمية السائل الذي يفرزه المهبل تزداد عمّا كانت عليه قبل الحمل، والإفراز البسيط هو أمر مألوف في فترة الحمل. كذلك يتغير لون فتحة المهبل فيميل إلى الزرقة، كما أنها ستغدو أكثر نعومة من قبل، ممّا يجعل الجماع أسلس وأكثر سهولة، كما تزداد رغبة الزوجة في ممارسته ازدياداً كبيراً.

وعلى العموم تكون الحوامل أكثر تجاوباً مع الجنس، ويقول بعضهن إنهن يتفاعلن مع العلاقة الجنسية أثناء فترة الحمل بطريقة عملية، وباندفاع أقوى ممّا كن عليه قبل الحمل، لأنهن يتحسسن الأشياء برهافة أكثر.

## ● النزيف والإجهاض

وعلى الزوج أيضاً أن يلم ببعض الأعراض الفيزيولوجية الأخرى، التي يمكن أن يؤدي الجهل بها إلى بعض النتائج السيئة، والخطيرة في بعض الأحيان، وأن يهيء نفسه لمجابهتها. وأول هذه الأعراض وأكثرها حدة هو النزيف. ففي أي مرحلة من مراحل الحمل، يجب أن يؤخذ النزيف على أنه حالة طارئة ملحة تستوجب استدعاء الطبيب، حتى ولو رأت الزوجة أن بإمكانها الانتظار دون أن تتوقع أي خطر، لترى ما إذا كان هذا النزيف سيتوقف من تلقاء نفسه أم لا . . . ذلك أن النزيف ليس جديداً عليها، فهي متعودة عليه بواسطة العادة الشهرية.

والنزيف في مراحل الحمل الأولى يعني أن الإجهاض يتهدد الحامل. أما في المراحل الأخيرة منه فهو يعني أن الجنين يعاني من خطر ما، لذلك ينبغي استدعاء الطبيب بالسرعة الكلية. وثمة شيء آخر ينبغي الاهتمام به، ومن الخطأ الاستهتار به، ألا وهو تورم اليدين. وعندما تبرز هذه الظاهرة يتوجب عرض الأمر على الطبيب. ويمكن ملاحظة هذه الظاهرة بسهولة عندما يضيق الخاتم من حول الإصبع.

وإذا لم يتوقف حدوث التقيؤ بعد الأسبوع الرابع عشر أو الخامس عشر من الحمل ـ وهو موعد توقفه الطبيعي ـ يجب عرض الأمر على الطبيب، كما يجب أن تعرض عليه قضية الوحام (اشتهاء المأكولات الغريبة) إذا استمرت هذه الرغبة بعناد حتى فترة طويلة، ذلك أن بقاء حالة الوحام طوال فترة الحمل، قد ينجم عنه ضرر كبير.

يصبح جلد البطن خلال فترة الحمل أكثر تجعداً من ذي قبل، وكثيراً ما تظهر عليه بعض العلامات، فإذا عمد الزوج إلى تدليكه بالزيت تغيب هذه العلامات في كثير من الأحيان. ثم هناك مشكلة ازدياد مرات التبول أثناء فترة الحمل. وهذا شيء يجب أن يحسب له حساب إذا ما أريد القيام بنزهات، أو رحلات طويلة، بأن يتضمن برنامج الرحلة أماكن مناسبة، توفر للزوجة القيام بهذا العمل. ومن المستحسن ألا تستغرق النزهات بالسيارة وقتاً طويلاً.

ثم هناك خطر آخر يتهدد الحامل من جراء ركوب السيارة مسافات طويلة، ويكون

هذا الخطر أكبر إذا كانت الطريق صعبة، أو غير معبدة تعبيداً جيداً، والخطر هنا يتمثل في الاهتزاز الذي يتعرض له جسم الحامل، والذي قد يتسبب بتمزق الغشاء الذي يحيط بالجنين داخل الرحم، فإذا ما انفصل الغشاء الذي يحفظ السائل الذي يسبح فيه الجنين، تعرض الجنين للموت. لذلك يجب أن تكون الرحلات على طرق سهلة ومستوية، وأن لا تزيد المرحلة الواحدة أكثر من ٧٥ كيلو متراً، لكي تستريح الحامل بعدها مدة نصف ساعة على الأقل، وأن لا تزيد المسافة في اليوم الواحد، عن ٢٥٠ كيلو متراً.

ولسوف تشعر الزوجة الحامل بقدر كبير من الاطمئنان إذا ما رسم الزوج طريق العودة إلى المستشفى، عند القيام برحلة ما في المرحلة الأخيرة من الحمل، حتى إذا جاءها المخاض في الطريق أو في المكان الذي قصدا إليه، لن تجد نفسها محشورة في حركة سير معرقلة، فيضطران إلى الاتجاه للمستشفى عبر طريق آخر طويل أو رديء.

## ● ... والحمل يمرض الأزواج أيضاً؟!

ومن المدهش حقاً أن هناك أزواجاً كثيرين تظهر عليهم أعراض جسدية، تعني أنهم يشاركون زوجاتهم متاعب الحمل، وما هو أدعى إلى الدهشة أن آخرين منهم يمرضون، ويشعرون بآلام في المنطقة السفلى من البطن. ومن هؤلاء من يذهب به المرض والألم إلى درجة الإصابة بالدوار. . .

ثم إن على الزوج أن يحسن التصرف إذا ما أصيبت زوجته الحامل بالدوار. والطريقة الفضلى هي أن يجلسها، ويحني رأسها إلى الأمام حتى يصير ما بين ركبتيها. أما إذا لم تتمكن من القيام بهذه الحركة، فالأفضل عند ذلك أن يجعلها تضطجع على جنبها، لا أن تستلقي على ظهرها، خشية أن يعرقل وزن الجنين سريان الدم إلى القلب عبر الوريد الرئيسي الكائن خلف العمود الفقري.

وقد يستبد الملل بالزوجة في المراحل الأخيرة من الحمل، وذلك عندما يتسبب في زيادة وزنها، فيجعل السير أو الوقوف أمرين مرهقين أو بالغي الصعوبة، لذلك فهي في هذه الحالة أحوج ما تكون إلى المساعدة الحانية من زوجها.

## ● العصفورة تبني العش...

في المراحل الأخيرة من الحمل، كثيراً ما تعمد الزوجات الحوامل إلى إعداد مهد الطفل المنتظر، وتحضير ملابسه الخاصة وأشيائه الأخرى. . . ثم نراها تغسل هذه

الملابس مرة أو مرتين، وترتب كل شيء بانفعال ولهفة، تماماً كما تفعل العصفورة التي على وشك أن تبيض. . . حيث تنهمك في الرواح والمجيء لبناء العش الذي ستضع فيه البيض.

ويبدو تصرف النساء الحبالى هذا شديد الوضوح، حتى أنه دعي بـ «غريزة بناء العش». لذلك يجب ألا يستغرب الزوج إذا ما رأى زوجته تنطلق في حركة دائبة، بعد أن كانت متثاقلة الحركة، وتعاني من وطأة الملل والكسل قبل أيام من ذلك فقط.

وإذا كانت المرأة بشكل عام تبدو أحياناً وكأن الرجل لا يستطيع أن يتنبأ بما يجول في خاطرها، أو أنها تأتي بأفعال وأقوال بعيدة عن المنطق السليم، وفي المنزل بصورة خاصة، فإن هذه التصرفات لا يمكن أن تصل في تطرفها أبداً إلى الحد الذي تصل إليه أثناء الحمل. . . ولكن هذا الذي قد يبدو للعازبين صفة سلبية، يمكن أن يعتبر في نظر الأزواج واحدة من الصفات المحببة في المرأة. . . فمعظمهم يجمع على أن «عدم القدرة على التنبؤ» بما يجول في خاطرها هو أمر ممتع في حد ذاته.

## هل الولادة الأولى تحدث انقلاباً في العلاقة بين الزوجين؟

ولادة الطفل الأول تحدث انقلاباً حقيقياً في العلاقة الحميمة القائمة بين الزوجين. إنه وضع جديد يطرأ، وعلى المرأة والرجل أن يتأقلما معه نفسياً وجسدياً. وفي أغلب الأحيان يسفر عن اشتياق جنسي لا مثيل له. ولكن لا بد، قبل تحقيق ذلك، من التعرف على العقبات وتذليلها.

لا شيء قد تغيّر، ومع ذلك فكل شيء أصبح مختلفاً. كانا اثنين وها قد أصبحوا ثلاثة. هو، لم يكن حتى الآن سوى الزوج والعاشق، وها قد صار الأب. وهي، كانت الزوجة والمحبة، وها هي تمسي الأم الشابة. وبينهما، أخيراً، هذا الطفل الصغير الذي يملأ الجو بزعيقه تارة، ويوزع ابتساماته طوراً، ويفرض عليهما، في كلتا الحالتين، الصبر الجميل، ويطالبهما بالحنان الغامر.

إن عملية الولادة، حتى عندما تتم على الوجه الأكمل، لا بد لها من أن تفصل بين الزوجين فترة من الزمن. فالأم الشابة، بعد الوضع، تستحق راحة كاملة لا تقل عن عشرة أيام، تحياها ولا هم لها إلا مراقبة وليدها، وهو يعيش أيامه الأولى على هذه الأرض. وخلال تأمُّلها الطويل لهذا المخلوق الصغير الهش، تكتشف عالماً واسعاً من الروابط والوشائج التي تشدها إليه، عالماً ما كانت تعرف عنه من قبل أي شيء. . .

غير أنها، مع مرور الأيام، تستعيد رغبتها الأنثوية في العناية بنفسها: تطلي نهديها المؤلمين بالكريم. تدلك بطنها (أو تستدعي أخصائياً يقوم بهذا العمل إذا كانت ميسورة). تمارس بعض الحركات الرياضية لاستعادة ليونة قوامها وشد عضلات بطنها. فلا تلبث أن تلاحظ، بسعادة وارتياح، أن جسمها بدأ يستعيد شكله السابق.

أما بالنسبة للزوج ـ الذي لا يشهد عملية الولادة عادة إلا في حالات جداً استثنائية ـ فإن هذه العملية تحتفظ، في ذهنه، بصورة ملفوفة بالسحر والغموض.

وكان لا مفر للزوج، أثناء إقامة زوجته في دار التوليد، من الانقطاع عن الاتصال الجنسي بها، وهذا الانقطاع يكون، في أغلب الأحيان، قد بدأ منذ الشهور الأخيرة للحمل. وهو يفكر الآن، بالطبع، بالعودة إلى سيرته الأولى مع زوجته المحبوبة، وكما كانت قبل مجيء هذا المخلوق الهش الذي فرق بينهما فترة من الزمن. ولكنه يعرف أنه لا بد قبل ذلك من الانتظار، ومن التأقلم مع الوضع الجديد، نفسياً وجسدياً.

### الحاجة إلى الطمأنة

عندما ترجع الأم الشابة إلى بيتها وطفلها الوليد بين ذراعيها، لا تكون قد استعادت عافيتها الكاملة، ولا يكون جسدها قد تغلب بعد على آثار العناء الشديد الذي قاساه. فأثناء الحمل تكون تغييرات كثيرة قد طرأت على جسم المرأة تحت تأثير الهرمونات، فطورت الرحم الذي يضم الجنين، وكذلك المهبل الذي لا بد له من أن يأخذ حجماً أكبر ليسمح بمروره. وكذلك يكون قد حدث استرخاء في الأنسجة الضامة، ونمو شديد في الخلايا العضلية.

فالرحم ازداد ضخامة: قبل الحمل كان وزنه يراوح بين ٥٠ و٦٠ غراماً، وفي لحظة الوضع يكون هذا الوزن قد بلغ ١٠٠٠ أو ١٥٠٠ غرام، كما يكون قد اكتسب قوة كافية لطرد الجنين إلى الخارج بتقبضات وتقلصات موزونة.

أما المهبل الذي يلحق مرور الجنين فيه توسعاً عظيماً، فإنه لا يلبث، بفضل مرونته العجيبة وقدرته على التمدد، أن يستعيد حجمه السابق قريباً.

والواقع أن عودة الرحم والمهبل إلى وضعهما الأولي تتم بسرعة عظيمة. فالخلايا العضلية التي تكون قد تكونت لتدعيم هذين العضوين، لا تلبث أن تفني نفسها بنفسها خلال فترة وجيزة من الوقت.

والمعتبر أن ستة أسابيع تلي الوضع تكون كافية لاختفاء جميع التغييرات الطارئة على جهاز المرأة التناسلي. ويعود الطمث إلى الظهور.

وتُنصح المرأة بعدم استئناف الاتصال الجنسي، إلا بعد ظهور الطمث، إذا كان كل شيء قد جرى طبيعياً عند الوضع. أما إذا حدث تمزق أو مداخلة جراحية، فالأفضل انتظار اندمال الجرح قبل مباشرة أي اتصال جنسي بينها وبين زوجها.

ويحسن بالمرأة، في حال وجود أي شك أو خشية في نفسها، ألا تخجل من استشارة طبيبها بصراحة تامة.

وتضيف طبيبة نسائية: «إن المرأة ـ والرجل أحياناً ـ بحاجة إلى الطمأنة. فكثيراً ما يصعب عليهما تصور هذا الجسد الذي توسع وتمدد ليسمح بخروج الجنين، أنه قادر على استعادة حجمه الطبيعي السابق في مثل هذا الوقت القصير نسبياً. والحقيقة أنه ـ أي جسد المرأة ـ لا يستعيد مقاساته الطبيعية تماماً. فعظام الحوض تبقى على شيء من التباعد، وهذا ما يُكسب الوالدات «الأرداف الثقيلة»، والمهبل يكون قد فقد بعض طياته، والرحم الذي كان يراوح وزنه بين ٥٠ و٦٠ غراماً، يغدو وهو يزن ضعف ذلك. ولكن لا بد للمرء، في الواقع، من أن يكون طبيباً لكي يكتشف هذه الفروق ويتبين مواضعها».

وتقول أيضاً: «وإذا كانت فترة الأسابيع الستة للانقطاع عن الاتصال الجنسي مستحسنة، فهي ليست مفروضة فرضاً. وفي مثل هذه الأمور يكون لكل حالة شروطها الخاصة. وإذا شئنا التبسيط قلنا إن استئناف الوصال يمكن أن يتم عندما يدرك الزوجان الرغبة فيه، شريطة ألاّ يسبّب للمرأة ألماً حقيقياً، ولا توقعاً مسبقاً لانزعاج أو ضيق».

وتتابع الأخصائية: «ولكن الخوف من حمل جديد يتدخل لينغص على الزوجين الراغبين شوق كل منهما للآخر. وليس لنا أن ننسى، هنا، أن إفراز البييضة يحدث قبل ١٤ يوماً من ظهور الطمث الجديد بعد الولادة. وكما هي الحالة عند العلوق وبعد الولادة، فقد تتعرض دورة إفراز البييضات للاضطراب.

وجدير بالإشارة أن الإرضاع يبعد إلى حدّ كبير احتمالات إفراز البييضة. ومن المفضل، في كل حال، وتحاشياً لحدوث حمل جديد مباشر، أن يلجأ الزوجان إلى بعض وسائل منع الحمل التي تلائمهما بعد استشارة الطبيب».

هذا من الجانب الفيزيولوجي البحت للمشكلة. إلا أن هناك جانباً آخر لا يقل أهمية بالنسبة لعودة الزوجين إلى استئناف صلاتهما الجسدية. عنينا به الجانب النفسي.

ويتفق علماء التحليل النفسي على أن تشعبات هذه النقطة كثيرة.

فالأم الشابة تكون، في عقلها الباطن، قد رأت في خروج الطفل من أحشائها نوعاً من «التعويض» حسب تعبير علماء النفس. وهذا ما لا يمكن لأي رجل أن يفهمه أبداً. أما تفسيره فهو أن الولادة الأولى، في أغلب الأحيان، تسهم في حل مشكلات نفسية متأصلة في أعماق المرأة، مشكلات ترجع إلى طفولتها الأولى، إلى تعلقها العاطفي بأبيها المنطوي، في الوقت نفسه، على لون من العداء المبهم تجاه أمها. هذا «اللاشعور» ـ على حدّ تعبير علماء النفس أيضاً ـ يختفي بعد أن تصبح البنت أماً. وباختفائه تغدو الحياة الجنسية للمرأة «أكثر بلوغاً، وأشد توازناً ونضجاً».

وليس بنادر أن يحدث كل ذلك انقلاباً عاطفياً في أعماق الأم الشابة، فيزداد تعلقها بزوجها، وتشتد بها الرغبة إلى ممارسة الحب معه أكثر فأكثر.

والرجل لا يسلم أيضاً من انقلاب نفسي عميق تسببه ولادة طفله الأول. فالمرأة التي لم تكن إلا له وحده من قبل، قد غدت، فجأة، أماً، أي أنها أصبحت موزعة العاطفة بين شخصين: إن مخلوقاً طارئاً جاء ليشارك الزوج حب وعطف وحنان زوجته.

وهذا الوضع الجديد يعود به إلى ذكريات طفولته الأولى، أيام كان عليه أن يشارك آخرين ـ أخوته ـ في حب أمه.

يضاف إلى ذلك أن جسد امرأته يبدو له الآن على غير عهده به: فنهداها ـ مثلاً ـ اللذان كانا مجرد «منطقة إثارة» ذات دور رئيسي في العملية الجنسية، يؤديان الآن وظيفة أخرى: تغذية المخلوق الصغير الطارئ ومده بأسباب الحياة.

وهكذا يزج الطفل الوليد نفسه في صميم علاقة أبويه الحميمة. وكثيراً ما ينجم عن ذلك نوع من المضايقة الصامتة والتذمر المكتوم.

وثمة عقبات أخرى قد تعترض الرغبة الطبيعية لدى الرجل في استعادة امرأته، في معرفة ما إذا كانت ما تزال ملكاً له. كما تعترض الرغبة الطبيعية أيضاً لدى المرأة في استئناف دورها كحبيبة عاشقة ومعشوقة، إلى جانب لعب دورها الجديد كأم.

يمكن للمرأة، أول الأمر، أن تكون قد احتفظت من ولادتها الأولى نوعاً من الذكرى المؤلمة. وكذلك الرجل. فقد تعتقد، هي، أنه تخلى عنها في اللحظة الحاسمة، بينما قد ينتابه، هو، الشعور بالذنب إدراكاً منه أنه كان علة الآلام المبرحة التي عانتها.

ولكن سرعان ما يعف النسيان على الذكريات المؤلمة. ومع ذلك فإن من علماء النفس من يشير إلى العديد من الحالات، حيث كانت النساء فيها ترفض كل اتصال جنسي بحجة الشكوى من آلام محددة أو غير محددة. من ذلك قول بعضهن: «لم أبق طبيعية منذ أن وضعت طفلي. وكلما أقمت اتصالاً جنسياً مع زوجي أضطر إلى قطعه قبل نهايته من شدة الألم...» وفي أغلب الأحيان لا يكشف الفحص الطبي عن أي علة قد تسبّب ألماً جسدياً.

ومن النساء من يؤخرن استئناف الحياة الجنسية متعللات بالتعب، وفي هذه الحالة، كما في سابقتها، لا ينبغي للزوج أن يمارس الضغط على زوجته ليجبرها على ما تتصور أنه يؤلمها أو يؤذيها. فالحقيقة هي أن دورها الجديد كأم مضافاً إلى مسؤولياتها العادية، يبدو منهكاً حقاً.

ويضاف إلى التعب الجسدي الناجم عن الإرضاع، أو إعداد الرضاعة كل أربع ساعات، والاستيقاظ ليلاً لهدهدة الطفل الباكي، التعب النفسي النابع من اختلال نظام الحياة اليومية. فالزوجان قلما يخرجان من المنزل في نزهة أو زيارة، لأنهما مضطران إلى رعاية الطفل والعناية به، وفي غالبية الأحيان يلازمان البيت وحيدين. وحتى في هذه الحالة لا يكونان اثنين كما كانا من قبل، بل ثلاثة.

## وللوليد دوره...

الواقع أن الوليد أيضاً يلعب دوره العاطفي الهام في إعادة الاتصال الجنسي بين والديه، سلباً أو إيجاباً. فالمرأة، إذا كانت طاغية الأمومة، وإذا ما وضعت طفلاً ذكراً، قد تتحول أماً أكثر منها زوجة، فتهمل زوجها بعض الوقت. والأب قد يبدي نوعاً من الغيرة من الحب البيولوجي الذي تظهره الأم لطفلها. وبكلمة أعمق: إن دخول الطفل عالم الزوجين يبعث لدى كل منهما نوازع طفولته. إنه ردة لا واعية إلى صراعات، أو مواقف عاشاها ماضياً في محيطهما العائلي. وتلك ظاهرة معروفة تماماً لدى علماء النفس. ويمكن لهذه الظاهرة أن تخلق انشقاقاً في حياة الزوجين، وأفضل علاج في مثل هذه الحالة حوار صريح لا يتحاشى القضايا الجنسية ويتهيب منها.

والملاحظ أنه ما أن تمر الفترة الانتقالية بسلام، حتى يعود الانسجام الزوجي أقوى ممّا كان عليه في السابق.

وعندما تأتي زوجة شابة إلى الطبيب النفساني وتقول له: «عندي انطباع بأن الأمور

لم ترجع كما كانت في السابق، فإني لم أعد بقادرة على إدراك نفس المتعة. . .» تكون قد اعترفت ببرود تزعم أن سببه الولادة، والحقيقة غير ذلك، الحقيقة أن ما تشكو منه هذه السيدة هو عبارة عن غياب الانسجام الجنسي السابق، والذي لا تريد تحمّل المسؤولية فيه. إلا أن أغلب السيدات اللواتي سئلن في الأمر اعترفن أنه، وإن كان الحمل والولادة قد أحدثا تغييراً في علاقتهن الجنسية بأزواجهن، فقد كان ذلك نحو الأفضل، حتى أن بعضهن ذهبن إلى القول إنهن لم يعرفن، في الماضي، مثل هذه المتع الغامرة التي تتاح لهن الآن.

والطفل أيضاً بحاجة إلى هذه المتعة الغامرة. أنظر إليه عندما ينطلق لاعباً في السرير الزوجي: إنه يتمتع بقبل أبويه، بمداعباتهما، بكلمات الحب والحنان التي يهمسانها في أذنيه.

إن صور السعادة المخيمة على أبوين محبين، تنطبع إلى الأبد في لاوعي طفلهما، قد لا يتذكرها ولكنه يحسها، وبها يعيش كل حياته سعيداً.

## قدوم «الضيف الصغير»... هل يهدد الحياة الزوجية؟

ممّا لا شك فيه أن مجيء طفل إلى الأسرة هو مصدر سعادة الزوجين، وأحد العوامل التي توثق علائق الحب بينهما. ولكن ما دور العضو الجديد الصغير في الأسرة، ما دوره في التحكم بالعلاقة الجنسية بين الزوجين؟

في بعض الأحوال تتضافر أسباب فيزيولوجية ونفسية ومنطقية معاً، فتجعل هذه العلاقة صعبة أحياناً، أو على الأقل لا تبقيها في حدود المألوف قبل أن تضع الأم طفلها. وفي الوقت الذي تجتمع فيه كل الأسباب التي تجعل التقارب بين الزوجين السعيدين في أقوى حالاته بعد قدوم الضيف الصغير، فإن الظروف قد تتآمر لجعل التقارب الجسدي صعباً. بل إن المشاكل الجنسية في بعض الأحيان قد تنمو وتزداد إذا كان الزواج ضعيف الجذور في الأصل، حتى تصبح الحياة الزوجية نفسها مهددة.

فالانقطاع المؤقت عن ممارسة الجنس بعد الوضع، والتغيّر الجسماني الذي قد يطرأ على جسم المرأة بعد الولادة، وهو تغيّر يتطلب أحياناً مرور بعض الوقت حتى تعود الحياة إلى سيرتها الأولى في ما يتعلق بالحياة الجنسية عند الزوجين، وكذلك متطلبات الطفل الصغير التي لا تنقطع، كل هذه الأمور تجعل الحياة الجنسية صعبة أحياناً.

فإذا لم تكن الحياة الزوجية قائمة على أسس متينة، فإن هذه الحالة العابرة ربما ألحقت الأذى بالعلاقة بين الزوجين.

إن المتطلبات الطبية والجراحية التي ترافق الوضع أحياناً، تجعل من الضروري أن تتمهل الأم مدة كافية قبل العودة إلى ممارسة الحياة الجنسية. وبعدها ستدرك، ولا ريب، أن الألم الذي كانت تتوقعه وتخشاه، لم يكن أكثر من شيء وهمي. ولكن هذا على كل حال يحتاج إلى وقت.

وهنالك تبدلات جسمانية أخرى تطرأ على جسم المرأة بعد الوضع، تجعل المعاشرة الجنسية شيئاً صعباً. فالمهبل تقل فيه مؤقتاً إفرازات سوائل التطرية، إلى أن تعود المستويات الهورمونية إلى تكييف نفسها، وتستأنف الإباضة، وهذا يحتاج إلى مدة تتراوح بين شهرين وثلاثة أشهر. والسبب هو أن انخفاض مستوى إفراز الأستروجين، الهرمون المؤنث، لا يحدث انخفاضاً في إفراز هذه السوائل فقط، بل إنه قد يؤدي أيضاً إلى تقليل الرغبة الجنسية عند المرأة. وهذا قد يحتاج إلى ثلاثة أو أربعة أشهر أخرى كي تعود المرأة إلى حالتها الطبيعية، إذا كانت ترضع طفلها من ثديها، ذلك لأن الرضاعة من الثدي تساعد على الإقلال من الإباضة أو وقفها.

وهناك رجال كثيرون يترددون في طلب الجنس من زوجاتهم خشية إيلامهن. وقد تظن الزوجة أن هذا التردّد إنما هو انصراف عنها، وأن الزوج قد فقد رغبته الجنسية معها.

وبالإضافة إلى المصاعب الجسمانية التي قد ترافق الجنس بعد الوضع، فإن هناك مضاعفات نفسية أيضاً قد تعرقل الحياة الجنسية. من ذلك أن نساء كثيرات ينصرفن عن الجنس تماماً، لأنهن لا يثقن بجدوى أي علاج لمنع الحمل. وبعد الولادة بوجه خاص يشتد هذا القلق، بحيث يؤكد في نفس الأم تردداً أكبر في ممارسة الجنس مخافة أن تعود إلى الحمل من جديد وبسرعة.

وقد تنشغل الأم انشغالاً غير منطقي بالمولود الجديد، بحيث إنها توجه إليه كلّ طاقاتها واهتمامها وحنانها، حتى لا يعود في قلبها وجسمها مكان للزوج.

إن كيان الأم كله، في مثل هذه الحالة، يكون مركزاً في الطفل، بحيث إنها تستهلك كل طاقتها في مداعبته، وتحسس جلده، واستنشاق رائحته. لذلك فإن الأم لا يبقى لديها استعداد كبير لإعطاء نفسها لشخص آخر، ولو كان زوجها، بعد أن تكون قد

قضت نهارها كله في ملاعبة الطفل. وأم كهذه تكون في آخر اليوم مستهلكة تماماً، بحيث إنها لا ترغب في أي شيء أكثر من تركها وشأنها. ولا تعود بها قدرة على التجاوب مع رغبات زوجها.

وقد تكون الزوجة راغبة حقاً في استئناف علاقتها الجنسية مع زوجها، ولكنها تظل على الدوام تحس بقلق متصل من خشية استيقاظ الطفل في منتصف العمل الجنسي. مثل هذه المرأة لا يمكن أن تشعر بالاسترخاء المطلوب أشهراً طويلة بعد الوضع.

يقر معظم الخبراء الرأي القائل إن من المهم أن يتباحث الزوجان في ذلك بصورة مكشوفة خلال الأشهر القليلة التي تلي ولادة الطفل، لكي يتأكدا من أن أياً منهما لا يشعر بتعاسة من أي نوع، ولا يحس بأنه مرفوض من قبل شريكه، بعد أن أصبح الشركاء في المنزل ثلاثة أو أكثر. وفضلاً عن ذلك فإن على الزوجين أن يتحاشيا التفكير في التعميمات خلال هذ المرحلة، أو محاولة الظن بأن ما يسري على بعض الناس، يمكن أن يسري عليهما أيضاً. فالزوجان معاً يكونان خلال هذه الفترة من حياتهما متعبين، يحسان بالضغط، بحيث إنه يصعب عليهما استخلاص النتائج حول علاقتهما.

ولا عجب أن يرى بعض الأزواج الطفل منافساً له في حب زوجته. بل إن بعضهم قد يشعر بأن الطفل عدو له، إذا رفع عقيرته بالبكاء أثناء ممارسته العمل الجنسي، وفي حالات كهذه يشتد شعور الزوج بأن طفله منافس له.

وحتى لو كان الزوج مدركاً لمدى تعلق زوجته بطفلهما، ومقدراً لهذا التعلق، فإن شعوره نحوها قد يتبدل بمجرد أن تصير أماً. فهناك رجال لا يستطيعون المزج بين صورة المرأة كزوجة وأم معاً.

وفضلاً عن ذلك، فإن صيرورة الرجل أباً، كثيراً ما أيقظت في نفسه المشاكل الناشئة عن علاقة سيئة في طفولته مع أمه. وكثيراً ما تبرز هذه المشاكل متخذة شكل عرض من الأعراض، بدون أن تدري المرأة الأسباب الكامنة وراءها طبعاً. ويتجلى ذلك في عدة أشكال: تفادي الجنس، والانسحاب، والغيرة من الطفل، والسلوك العصبي. ويكون بروزها كنتيجة للصعوبة التي يلقاها الرجل بسبب دوره الجديد ودور زوجته. وأوضح هذه المظاهر هو انحدار في مقدار اهتمام الرجل بأمور الجنس، ممّا

يسبّب انزعاجاً شديداً للزوجة التي لا تعتقد بأن شيئاً ما قد لحق بها من جراء وضعها الطفل. فهي من وجهة نظرها لم يطرأ عليها تبدل كبير، وهنا أيضاً يكون التخاطب المفتوح بين الزوجين مفتاح حل المشكلة.

ويحدث في حالات قليلة أن ينطبق هذا الازدواج في المشاعر على المرأة أيضاً. في مثل هذه الحالة لا تستوعب المرأة تماماً أنها قد أصبحت أماً، ورمزاً جنسياً في آن واحد. وفي هذه الحالة لا تشعر كثير من الأمهات الحديثات الأمومة براحة نفسية أثناء ممارسة الجنس، لأنهن يحسسن بأن الجنس لم يعد يليق بهن. وبسبب هذا الشعور الخاطئ القائم على أساس العجز عن فهم ما ينتاب الأم من مشاعر وأحاسيس، فإن المرأة من هذا النوع تنصرف عن أمور الجنس، فلا تعود تهتم بها في قليل أو كثير. وهكذا تنطفئ لديها جذوة الحب.

ولا بد هنا من تذكر أن هذه الحالات قليلة الوقوع، لذلك فإنه لا يمكن اعتبارها مقدمة لخصومات عنيفة يمكن أن تنتهي بالطلاق. فالتفاهم والحب بين الزوجين الناضجين عاطفياً، كفيلان بتخطي كل عقبة، وتجاوز كل حاجز قد يقف في طريقهما بعد مجيء الطفل.

بل إن المرأة في أكثر الأحيان تصبح بعد الولادة أشد تعلقاً بزوجها، وأقوى رغبة جنسية أيضاً.

كما أن للولادة فائدة نفسية أيضاً للنساء البدينات، اللواتي يكرهن الكتل الشحمية المتراكمة فوق أجزاء عدة من أجسامهن. فالمرأة من هؤلاء التي تحمل تسعة أشهر، ثم تضع مولودها، تحس بنشوة كبيرة بعد أن تصبح قادرة على رؤية قدميها إثر الوضع. وعندئذ يتضاعف حبها لجسدها ولزوجها، وتشتد رغبتها الجنسية.

إن الطريقة التي يواجه بها الزوجان مرحلة ما بعد الوضع، هي التي تقرر ما إذا كان الإرهاق العاطفي بينهما سيزداد إلى الحد الذي يهدد علاقتهما الزوجية أم لا.

قد تشعر المرأة بعد الوضع بأنها لم تعد جذابة، أو مرغوباً فيها جنسياً. فجسمها يحتاج إلى فترة قصيرة من الزمن حتى يعود إلى الحالة التي كان عليها قبل الحمل. لذلك فإن بوسع الزوج منذ البدء أن يصبّ في أذن زوجته العبارات المطمئنة، وأن يتصرف معها تصرفاً يطمئنها. إذ إن من الضروري أن يعبّر الزوجان عن تعلقهما ببعضهما فور ولادة الطفل. وإذا كان من الضروري الامتناع عن الجنس فترة من الزمن

في أول الأمر، فإنهما مع ذلك يستطيعان أن ينعما بمشاعر المودة، والحب، والمداعبة دون أن يصلا إلى مرحلة المعاشرة الجنسية. فالزواج القوي الرابطة يستطيع الصمود لفترات من الانقطاع الجنسي. ولا داعي لأن يكون إغداق الأم حنانها على الطفل، سبباً في إفراغ شحنة الحب كلها فيه دون أن تترك شيئاً للزوج أيضاً.

إن الشيء المهم في جميع الأحوال هو المناقشة الصريحة بين الزوجين، وتبادل التعبير عن مشاعرهما الحقيقية إزاء بعضهما البعض.

وبطبيعة الحال إذا شعرت الأم بعد مرور عدة أشهر، أنها لا تستطيع تحمّل لمس زوجها لها، وأنها تحب الهروب منه والانفراد بنفسها، وإذا شعر الأب تبعاً لذلك بالغضب أو الحرمان أو الرفض، فإن الزوجين في مثل هذه الحالة يحتاجان إلى علاج نفسي فعلاً.

يؤكد الخبراء، والغالبية العظمى من الأزواج، والزوجات أيضاً الذين تخطوا بنجاح مصاعب الأشهر الأولى التي تعقب الوضع، أن الجنس يلحقه تحسن كبير من الناحية الجسدية. وكل أسبوع يمر بعد ولادة الطفل، يجلب الشفاء والعودة إلى المستويات الهورمونية قبل الحمل.

# الأخطار التي تهدد الحياة الزوجية

## مصاعب تشكل خطراً على رباط الزوجية

### فرض الرأي الواحد

في لحظة ما من لحظات التوبة الخالصة، عندما يعترف أحد الزوجين لشريكه بأنه قام بعمل ألحق بهذا الشريك ضرراً مادياً أو معنوياً، كأن يكون هذا العمل خيانة زوجية أو كذبة ما... لماذا يجد الشريك المصاب صعوبة في مسامحة شريكه بعدما اعترف له؟

السبب، كما يقول مستشار الزواج والطبيب النفسي، هو أننا لا نرى غير السطح الخارجي فقط لقلوب وعقول بعضنا البعض، دون أن نتمكن إطلاقاً من الغوص إلى أعماق هذه القلوب وتلك العقول. ولما كان الوضع كذلك، فإن الذي يبقى بإمكاننا أن نفعله هو الحكم على ذاتنا فقط. وحتى الحكم على ذاتنا قد يصل إلى حد الانحراف والخطأ الشديد. والذي يتأثر عند الشريك المتضرر، ولا نتمكن من الحكم عليه ليس هو اعتباراته الأخلاقية، بل عزة نفسه. ولذلك فإننا، باعتمادنا شيئاً من الاهتمام زيادة على ما نبذله، إلى جانب التمهل والتفهم، قد ننجح في إنقاذ زواجنا من الاتجاه نحو طريق الافتراق والانفصال.

فعلى الزوجين أن ينظرا إلى زواجهما على أنه ليس مجرد رباط بين شخصين متساويين، بل على أنه رباط يجمع بين شخصين متساويين، ينظر كل منهما إلى الأمور من وجهة نظر مختلفة. إذ إن كلاً من الزوجين يتفاعل مع الأمور بشكل لا يمكن أن يشابه تفاعل الشريك الآخر تماماً. لذلك لا بد من ظهور فروقات في الآراء من وقت إلى آخر... فروقات لا يمكن الوصول إلى الاتفاق حولها بشكل يرضي الطرفين على حد سواء إذا تم اعتماد فرض رأي أحدهما على الآخر.

لذلك فإن اعتماد حل المشاكل بهذه الطريقة التعسفية، لا يمكن أن ينجح بحال من الأحوال، أو يدوم لفترة طويلة. ويرجع ذلك إلى أن الشريك الذي يفرض رأيه يشعر

بالانتصار، في حين يعاني الشريك الآخر حالة من خيبة الأمل والحزن المتغلغل. وإذا كان للزواج أن يسير على هذا المنوال من تصارع مستمر في الآراء، ينتهي دائماً بواحد من الشريكين، منتصراً بالقوة على الآخر، فإن الأخير يكون مضطراً دائماً إلى الخضوع والاستسلام، وحينئذ لا يبقى للزواج سوى نهاية واحدة هي الافتراق. . . فالطلاق!

أما إذا رغب الزوجان في تجنّب بلوغ هذه النهاية، فعلى الاثنين أن يصلا إلى اتفاق ما حول أفضل الوسائل لتجنب هذه المحن الدورية التي قد تعكر صفو حياتهما الزوجية. وينبغي أن يدركا أن الوسائل والمجادلات القديمة التي مرت بهما في السابق، لا تقود إلا إلى اتجاه واحد يصل بهما إلى مفترق طرق، يضطران عند بلوغه إلى السير كل في طريق.

## الاستسلام للشكوك

تنهار بعض الزيجات بشكل لا تعود فيه قابلة للإصلاح، لا لأن واحداً من الزوجين أظهر عدم إخلاصه للآخر، بل بسبب بعض الكلمات التي يتفوه بها الشريك الذي تضرر منهما، ويقذفها في وجه شريكه الآخر الذي تسبّب في هذا الضرر.

فإذا شك أحد الزوجين في إخلاص شريك حياته، فمن الأفضل له أن يعتمد الشجاعة رغم صعوبتها ليواجه هذه المشكلة التي تجابه حياته الزوجية، بدلاً من الإشاحة عنها بوجهه. هذه هي نصيحة مستشار الزواج والطبيب النفسي، وعلى الشريك المتضرر في هذه الحال، أن يختار اللحظة المناسبة لمناقشة الوضع مع شريكه. فإذا ظهر له أن شكوكه وهمية، وليس لها وجود في الواقع، فإنها تفارق مخيلته، وتعود الحياة الزوجية بين الاثنين إلى طبيعتها، بل إنها قد تتحسن إلى حدّ كبير، أما إذا ظهر أن شكوكه في محلها، وكان شريكه غير مخلص له، فإنه تبقى لدى الاثنين مقدرة للوصول إلى تفاهم مشترك يتفقان عليه، ويعودان به إلى مجرى حياتهما الطبيعية.

ويضيف الطبيب النفسي محذراً بأن أهم ما ينبغي تجنبه في وضع من هذا القبيل هو زيادة حدة المشكلة، وذلك بإطلاق بعض العبارات المهينة والكلمات المؤلمة، التي لا يمكن إلا أن تترك أثراً سلبياً في الشريك الآخر مهما يكن ذنبه عظيماً.

## الانغلاق على النفس

يصل الزوجان إلى التناسق الجنسي عندما يعملان في الفراش مع بعضهما البعض. ومع ذلك نجد أن الخجل، والقلق، والجهل التام، تدفع جميعاً بالعديد من

الزوجات إلى ترك مقود النشاط الجنسي للزوج وحده يقوم به. فكثيراً ما تتقبل الزوجات مداعبات أزواجهن لهن بما يبدو على شكل عدم مبالاة... فيما تكون هذه الزوجات في الحقيقة مستلقيات دون حراك، بانتظار أن يحدث فيهن ذلك الاستيقاظ الجنسي بطريقة سحرية داخل أجسادهن.

إن هذه اليقظة المنتظرة لا تخرج إلى عالم الوجود. كما أن الزوج، وهو بدوره تنقصه التجربة ويعاني من العصبية في أغلب الأحيان خلال ممارسته للعمل الجنسي، يجد نفسه غير قادر وحده على تحقيق الاكتفاء الجنسي له ولزوجته في وقت واحد. وبالنتيجة لا تنال الزوجة حاجتها، وتصاب بخيبة أمل جنسية، فيما يرتمي هو في أحضان الشعور بالفشل وعدم المقدرة على إثبات رجولته.

ما أسهل أن نرى هنا كيف أن تكرار التعرض لمثل هذه التجربة الفاشلة، يضع العلاقة الزوجية والزواج نفسه في مواجهة مشاكل خطرة للغاية. إذ سرعان ما يبلغ الزوجان،هكذا، نقطة يصبح الزوج بعدها خائفاً من مجرد البدء في ممارسة الجنس مع زوجته، لأنه يعلم مسبقاً أن محاولته هذه لا يمكن أن تنتهي إلا إلى مرارة لا مجال لتجنبها بحال من الأحوال. وعندما يبلغ الزواج هذه المرحلة، قد يلجأ الزوج إلى ملجأ العجز الجنسي فيحتمي فيه، أو إلى الخيانة الزوجية أو الافتراق... وهذه جميعاً أمور لا يرغب فيها أحد.

## التدخل في الأمور الشخصية

قد يبدو ما نقوله هنا غريباً، ولكن الحقيقة هي أن عدم احترام العزلة الشخصية التي يلجأ إليها الزوج أو الزوجة في بعض الأحيان، كثيراً ما أدى إلى الطلاق، كما أفاد مستشار الزواج والطبيب النفسي الذي قال: «إن كل ذكر وكل أنثى، مهما طالت فترة زواجهما من بعضهما البعض، يستحق أو تستحق مقداراً من العزلة لا يقطعها على أحدهما أحد. فبعض الأشياء كارتداء الثياب، وخلعها، والتبرج، وتسريح الشعر أمام المرآة، والتجول في أنحاء المنزل، وتناول الطعام، والمحادثة، وحتى الاطلاع على الأشياء الخاصة كالجزادين، والجيوب، ومحافظ اليد... هذه جميعاً أمور قد تؤثر في العمل الجنسي، وبالتالي تؤثر في الزواج.

## الإلفة بين الزوجين

لا تتأصل الإلفة فجأة وبطريقة أوتوماتيكية بين الزوجين بعد إتمام مراسيم الزواج

بثوان خمس، وليست لشهادة الزواج أية علاقة بالإلفة التي ينبغي أن تنشأ بين الزوج وزوجته، بل تأتي الإلفة هذه بالتجربة.

والإلفة بين الزوجين تنشأ عندما يبذلان الجهد لإيجاد وسائل تساعدهما في القضاء على عوامل التفرقة، دون أي ضرر يلحق بالعلاقة التي تقربهما من بعضهما البعض... وعندما يتعلمان بالتجربة متى ينبغي عليهما التصرف بشكل صحيح بدلاً من التصرف الخاطئ، ومتى يضطرهما الظرف إلى التخلي عن أمر معين، وصرف النظر عنه. وأهم من هذا كله أن يستنبطا وسائل فعالة لتجنب ما قد يعترضهما من عقبات.

**حياتك الزوجيّة قد تهدمها الخرافات**

يقول علماء الاجتماع إن الزواج هو أعقد العلائق كافة. وقد تُمنى أية زيجة بالتعقيد، أو الانهدام، من جراء أفكار خاطئة معينة عن هذه المؤسسة ـ الزواج. وأكثر هذه الأخطاء شيوعاً خمسة:

**الخرافة الأولى:**

إن طول المدة التي يقضيها الزوج أو الزوجة مع شريك الحياة أدنى أهمية من نوع تلك المدة. لقد أجرى أحد رؤساء دوائر التطور البشري والأسرة استعراضاً لأكثر من ثلاثة آلاف زوج وزوجة، يرون أن زواجهم قوي وثيق. وقد قال أكثر من ٩٠٪ من هؤلاء إنهم يقضون مع بعضهم أوقاتاً طويلة. وعلى النقيض من ذلك فإن المطلقين والمطلقات من بين أولئك الأزواج، قد ذكروا بأنهم قبل الانفصال لم يكونوا يقضون مع بعضهم إلا زمناً قليلاً.

يرى هذا الخبير أن الأزواج الذين يجعلون نوع اللقاء في اعتبارهم أهم من كمية ساعات اللقاء، إنما يتجنبون الحميمية الصادقة. وكما قالت إحدى النساء وقد نعمت بزواج دام ثلاثين سنة: «إن المحادثة النابعة من القلب لا يمكن ضغطها وحشرها في فسحة ضئيلة من الزمن».

**الخرافة الثانية:**

لا مكان للغضب في الحياة الزوجية. ولقد فسر أستاذ علم اجتماع كذب هذه الخرافة قائلاً: إن الغضب في الحياة الزوجية يعمل عمل جهاز اكتشاف الدخان. فهذا الجهاز يحذرك من الخطر، ولذلك يسهل عليك اتخاذ الإجراءات الصحيحة لتجنب اندلاع النار. ولا بد من التعبير عن الغضب وتحليله وإيجاد الحلول لأسبابه. وهناك

عشرات من الأسر التي يكبح فيها الزوجان سورة غضبهما ظناً منهما بأن الزواج الجيد يتطلب ذلك. وهذان الزوجان قد يتجنبان البوح بكلمة تغضب الطرف الآخر، ولكن لا وجود للدفء والألف في حياتهما.

ليس معنى ذلك أن يدفع الزوجان غضبهما إلى نهايته القصوى، فبعض الأزواج والزوجات لا يحاولون احتواء مشاعر الغضب، بل يصبونها صباً لأوهى استفزاز. وهذا خطأ بالطبع، لأن الزوجين اللذين ينفسان عن صدرهما لهيب الغضب، ولا يحاولان الوصول إلى أسبابه ومعالجته، إنما يقدمان على الانتحار العائلي. فحل الغضب يتطلب حواراً هادئاً، وحذار من التفوه بكلمات ستندم عليها فيما بعد. وتذكر أن الرغبة في التراضي تنم عن قوة في الشخصية لا ضعف فيها.

**الخرافة الثالثة:**

إن الأوقات الصعبة أو الأزمات تقرب بين شريكي الحياة، يصدق هذا القول أحياناً إذا كانت المصاعب أو الأزمات تصيب الزوجين معاً من حيث لا يحتسبان، ولا بد لهما فيها، ولكنه لا يصدق أحياناً أخرى، فقد أثبتت الدراسات أن الطلاق بين الزوجين كثيراً ما يعقب أزمة من الأزمات، كفقدان العمل، أو انصراف ابن أو ابنة إلى تعاطي المخدرات.

وليس الأزواج جميعاً متمتعين بشخصيات قوية قادرة على الصمود، فكثير من الأزواج والزوجات يؤثرون الهرب من العواطف الجامحة بدلاً من مصارعتها، وهي عواطف تذكيها المآسي التي قد تصيب الأسرة. والزوجان المثاليان هما اللذان يشتركان في دفع عجلة الأسرة إلى الأمام وقت الأزمات، ويقدمان لبعضهما العزاء والتشجيع عند وقوعها.

ومثل هذين الزوجين معدّان عاطفياً لمواجهة الأزمات، أما الآخرون فقد لا يستطيعون ذلك، وهؤلاء قد يلجؤون للعون الخارجي.

**الخرافة الرابعة:**

السعداء بزواجهم لا يحملون شريك الحياة أبداً شيئاً من عناء الحمل الذي ينوؤون به بسبب مشاكلهم الشخصية، وفي إحدى الدراسات التي أجراها أحد كبار مستشاري العلائق الأسرية، تبين أن كثيراً من الأشخاص يؤثرون الاحتراق بمشاكلهم على البوح بها لأزواجهم. وأسباب القلق الأساسية في هذه الحالات، هي أمور المال، والصحة، وقلة الضمان، ومشاعر العجز، وانعدام الكفاءة.

والمشكلة هي أن الناس يخشون الظهور بمظهر الضعف أمام شركاء حياتهم، ولكن الحميمية الصادقة، كما يقول ذلك المستشار، تنشأ عن الانفتاح وإشعار الطرف الآخر بأنك في حاجة إليه أو إليها.

فالزوجان اللذان يتشاركان في مشاعرهما، يستطيعان حل المشاكل التي تصادفهما، وعن طريق المناقشات المخلصة يستطيعان الاشتراك في حل أسباب التوتر، ودراسة الخيارات للتصرف في المشاكل بشكل مرضي.

**الخرافة الخامسة:**

عندما تخفق كل الحلول، فالطلاق يكون فرصة لبدء حياة جديدة، والحقيقة هي أن التعقيدات التي تنشأ عن الطلاق قد تحرم أياً من الزوجين من مثل هذه الفرصة. فهما يحلان بالطلاق مشكلة، ولكن تبرز أمامهما مشاكل كثيرة، فهناك حضانة الأطفال، وخصوصات الأملاك إن وجدت، والشعور بالإخفاق والذنب.

وقد قام اثنان من المختصين بأمور الأسرة بدراسة أحوال ستين مطلقاً ومطلقة وأطفالهم المائة والثلاثين خلال فترة امتدت خمس سنوات.

وعندما بدأ هذان المختصان دراساتهما كانا يتوقعان الفراغ منها خلال عام ونصف بعد الطلاق، وقد ظنا بأن المرحلة الانتقالية تكون قد سويت تماماً بعد مرور تلك الفترة، ولكن بدلاً من ذلك تبين لهما أن هناك كثيراً من المشاكل المستعصية على الحل بالنسبة للكثيرين والكثيرات ـ مشاعر الغضب، والإذلال، والرفض، التي تتفاعل باستمرار في نفوس الأطفال ونفوس والديهم.

وينبع جانب من ألم الزوجين المنفصلين، من خيبة توقعاتهما بأن الانفصال كفيل بحل المشاكل، وقد تبين أن نفس المشاكل تزداد سوءاً بعد الطلاق.

فمن الشكاوى التي كثيراً ما يسوقها أحد الزوجين المطلقين لتبرير إقدامه على الطلاق، أن الزوج الآخر قد أخفق في تلبية مطالب معينة كان يريدها. ولكن بعد الطلاق تبين أن الأمر لم يكن مجرد عدم تلبية مطالب معينة، بل إن الناس الذين كان يفترض فيهم مساعدة الزوج المشتكي، قد أخذوا يبتعدون عنه، وهم يشعرون أنهم لا يعرفون ماذا يمكن قوله أو التفكير فيه، وأن المطلق أو المطلقة قد يؤثران الانفراد بنفسيهما، وعدم تطفل أحد عليهما حتى ولو لتقديم المساعدة.

إن كثيراً من المطلقين والمطلقات يأملون في بدء حياة جديدة خير من الحياة الأولى، ولكن سرعان ما يتبين أن ذلك هو أضغاث أحلام. فقد دلت الدراسات على أن الزواج الثاني أكثر احتمالاً من الأول بأن ينتهي بالطلاق، وإذا انتهى الزواج الأول بالطلاق، فإن الزواج الثاني يكون أقصر مدة منه.

إن خبراء الزواج متفقون في الرأي على أن الطلاق يصبح أمراً لا مندوحة عنه للكبار، الذين يتبين أن زواجهم لا سبيل إلى إصلاحه. ولكن بالنسبة لمعظم الزيجات فإن الطلاق ليس حلاً مناسباً، فإذا أدرك الأزواج والزوجات هذه الحقيقة قلت حوادث الطلاق، لأن الزوجين عندها إنما يحطمان الخرافة الشائعة عن الطلاق، ويسعيان إلى تطوير زواج قائم على أساس توقعات واقعية، وقدرة على تحمل النقائص التي لا بد من وجودها حتى في أنجح الزيجات.

## لا تعط الزواج فرصة تحطيم حياتك الزوجية

خبيرة بالزواج تشرح الوسائل الكفيلة بتوفير الوقت والجو لممارسة العلاقات الجنسية بين الزوجين بعيداً عن الأولاد، ورنين الهاتف، وإزعاجات الزائرين غير المتوقعين!

لقد خطر لك بالطبع أن الأطفال عندما يترعرعون بعض الشيء ويتقدمون في السن، سيتوفر لك عند ذلك متسع من الوقت تقضينه وحيدة مع زوجك. هذا على أساس أن الأطفال عندما يكبرون يحتاجون إلى رعاية أقل، ممّا يترك لك مجالاً أكبر للحصول على ساعات من الراحة، والتسلية، وممارسة الحب.

ومع ذلك يلاحظ العديد من الأمهات والآباء أن انهماكاتهم ومشاغلهم تزداد كلما ازداد تقدم الأطفال في السن. فمن النساء من تقعن فريسة لمشاكل فقدان الترابط مع أزواجهن إذا كان هؤلاء الأخيرون أطباء، أو ضباطاً يعملون على السفن، أو ربابنة طائرات، أو منتمين إلى فرق الأطفائية، أو يعملون كسائقي شاحنات يسافرون إلى أماكن تفصلها عن منازلهم مسافات شاسعة... الخ... ولكن زوجات مثل هؤلاء الرجال لسن فريدات النوع، بل هناك الكثيرات غيرهن تعشن نفس المشكلة، رغم قرب أزواجهن في مجالات العمل تزداد إلى حدّ بالغ. أما عنك أنت، وإذا كنت ضمن العدد الهائل من النساء العاملات لوقت كامل، فأوقات فراغك نادرة بدون شك، وهي ثمينة لهذا السبب.

وفي حياة النساء كذلك عوامل أخرى تستهلك منهن الوقت الذي كان من الممكن أن تكرسنه لممارسة الحب، وتبادل العواطف والأفكار مع أزواجهن، من أمثال الانضمام إلى الجمعيات، وممارسة الهوايات، والانخراط في الأحزاب، والقيام بمهمات التسوق متجولات في الأسواق والمتاجر لساعات لا مبرر لضياعها، ويمكن أن تنوب عنها دقائق... الخ... فالقائمة طويلة ولا حدود لها. والانهماكات هذه لها قيمتها وهي ممتعة طبعاً... غير أنها بحاجة إلى هدر الوقت... كثير من الوقت.

قوتك الجسدية بعد ممارسة هذه النشاطات قد تقل عمّا كانت عليه. والنتيجة أنك عندما تذهبين مع زوجك إلى الفراش، ستجدين نفسك منهكة من التعب، فلا ترغبين بشيء سوى النوم. إن التعب مزعج بالنسبة للرجال أكثر ممّا هو بالنسبة للنساء، لأن الرجل لا يقدر على التظاهر بأنه يتمتع جنسياً. أما الزوجة فبإمكانها، بل هي تعمل أحياناً بالفعل على لعب هذا الدور المقنع خلال المضاجعة، لتؤكد لزوجها وجود توافقهما الزوجي جنسياً.

ومن ناحية أخرى قد يحدث أحياناً أن لا تكون هناك اجتماعات، ولا متطلبات وظيفية، ولا أعمال منزلية فورية، بينما الأولاد في الخارج عند جدتهم مثلاً، فعمدت أنت إلى الاستحمام وارتداء ثيابك الأكثر جمالاً وإثارة، ثم جلست مع زوجك في لقاء عاطفي تحت أضواء المنزل الخافتة. ستجدينه هكذا أكثر جمالاً ممّا كان عليه في ليلة الزفاف، والشعيرات البيضاء فوق صدغيه أضافت عليه الآن مسحة من الوقار. وما هو إلا وقت قصير حتى تكوني بين ذارعيه ـ وفجأة يقرع جرس الهاتف.

**الانهزام ثانية:**

تهرعين إلى الهاتف بالطبع خائفة... هل حدث شيء ما للأطفال... لا... إنه أحد أصدقاء زوجك يسألك عنه. فتناولي السماعة إلى زوجك متأففة وضحكات الصديق لا زالت ترن في أذنك متلهفاً لسماع صوت زوجك. وما أسرع ما يعترف زوجك على السماعة قائلاً لصديقه: لا... لا... لسنا ذاهبين إلى أي مكان... وتسرنا رؤيتك... ولكن...

فلا يترك الصديق لزوجك مجالاً لإكمال ما يريد قوله معتذراً فيبادره: إذن... إنني قادم على الفور...

وهكذا تسرعين إلى ثيابك فتبدليها، وإلى الفراش فتعيديه إلى وضعه السليم، وإلى

غرفة الاستقبال فتجهزيها لاستقبال الضيف المنتظر. ويمر بعد ذلك وقت طويل جداً حتى تعودي وتجدي نفسك مع زوجك وحيدين مرة ثانية... إلا أن اللهفة السابقة لم يعد لها وجود.

وفي المرة التالية، وبينما أنت على وشك بلوغ ذروة المتعة، ينقض أحد أطفالك إلى داخل المنزل صارخاً: بابا... بابا... أريد بعض المال...

أو تأتي ابنتك ناحبة باكية: ماما... ماما... لقد دلقت الشوربة على ثيابي، وأريد تبديلها في الحال.

ربما تعزين نفسك قائلة بأن هناك دائماً ليلة الغد، ولكنك تتذكرين فجأة بأن لديك اجتماعاً في ليلة الغد، ولديك كذا وكذا في الليلة التي بعدها، والليلة التي بعدها... فجأة تدركين أنك في سباق مع الزمن.

ربما حاولت الاحتفاظ بصبيحة يوم العطلة الأسبوعية وقبلما يستيقظ الأولاد، باعتبارها وقتاً خاصاً بك وزوجك، تقضيانه مع بعضكما البعض لا يقطعه عليكما أحد. لن يكون لهذا الوقت بالطبع مثيراته كالعشاء الخاص وأضواء الشموع الخافتة والمشروب الخاص بالمناسبات الممتعة. ومع ذلك تفاجئين عندما يحل هذا الصباح باتصال هاتفي مبكر من أحد الأصدقاء أو الأقارب... صوت يأتي متجهماً قلقاً يقول: أعتقد أنكما انتهيتما من تناول طعام الإفطار... هل من مانع في أن أمر لشرب فنجان قهوة؟ هنالك قضية عاجلة أريد أن أبحثها معكما...

**حل المشكلة:**

ما الذي يمكن عمله مع هذه المقاطعات؟ إذ إنها قد تحولكما هكذا إلى غرباء تقريباً عن بعضكما البعض، لا يجمعكما إلا ما يجمع تلاميذ المدارس الداخلية، الذين تشاء الصدف أن يسكنوا في غرفة واحدة. وهذه الحالة بكل تأكيد مسؤولة جزئياً عن الطلاق، الذي يحدث بين الذين مضى على زواجهم خمس عشرة سنة أو أكثر. وما يزيد على ٢٥ في المئة من أمثال هذه الزيجات، تتحطم في الوقت الذي يتوقع فيه الزوجان من زواجهم أن يبلغ أغنى حالاته... وزيجات أخرى لا حصر لها ولا عدد، تنتهي إلى حالة من الزواج الأسمي فقط... هذه الحالات المحزنة معظمها يمكن تجنبه.

يمكن للأزواج أن يرتبوا الأوقات سوياً، لا لممارسة الجنس فقط، بل للحصول

على جلسات هادئة، يسمع واحدهم من الآخر حديثاً عن أحلامه وآماله. يمكننا هكذا أن نخلق جزراً من الطمأنينة والسلام تتخلل عالمنا المحموم، بحيث يصبح الزوجان شريكين في كل شيء، إلى جانب كونهما زوج وزوجة.

والحصول معاً على فرصة طويلة الأمد سيكون عملاً مثالياً في هذا المجال. أما إذا لم تنجحا في الحصول على هذه الفرصة، فمن الحلول التي يمكن اعتمادها أن تنزعا فيش الهاتف حتى لا يقرع جرسه في الأوقات الحرجة. والخطوة التالية أن تلغيا بعض النشاطات العامة، فالمؤسسات التي تزاولا نشاطكما فيها كانت موجودة قبلكما، وستبقى عاملة بعدما تغادرا هذا العالم... هل تجدا في هذا العمل نوعاً من الأنانية؟... ربما... ولكن ما هو الأهم: الانهماك في نشاطات خارجية أم زواجكما؟... في كتابها «محنة أواسط العمر» حذرت الكاتبة الزوجين من أنهما يتباعدان عن بعضهما البعض في غفلة ودون قصد. والانغماس في المسؤوليات الكبيرة قد يدفع بالملل الشديد للزحف إلى المنزل الزوجي... والمؤسف عند حصول مثل هذا الخطأ أن أحداً لا يتنبه إليه، وإلى ما يفعله بالزوجين وبعلاقتهما الزوجية إلا بعد فوات الأوان.

إليكم ما فعله زوجان للحصول على وقت إضافي يقضيانه عاطفياً مع بعضهما البعض: كانت أعمال الزوج تضطره إلى السفر، وإذا عاد من سفرته انهال عليه الأقارب والمعارف من كل حدب وصوب لا يتركوه وحيداً مع زوجته على الإطلاق. والآن راحت الزوجة ترافق زوجها في سفراته تلك.

والاحتمال الآخر أن تبحث بين معارفك عن زوجين يعانيان من مشكلة وجود الأولاد مثلكما، فتتفقان على الاعتناء بشؤون أولادهما في إحدى العطل الأسبوعية، ويعتنيان هما بأولادكما في عطلة أسبوعية أخرى. فهذا يقلل من مصاريفكما ومصاريفهما من ناحية، ويسمح لكما ولهما بعيش عطلة شهر عسل قصير عدة مرات في العام. وإذا أردتما الهروب إلى مكان قريب، فلا تستأجرا شقة صغيرة تجعلان منها عش غرام تهربان إليه كلما ضاق عليكما البيت، لأن الشقة هذه سرعان ما يعلم بها الأصدقاء، فيقصدوكما فيها على اعتبار أنهم هكذا يؤنسون وحدتكما القاتلة!!! اذهبا إلى فندق في الجوار إذا وجدتما الحل في هذا النوع من الهروب.

**المزيد عن المخابىء**

إذا لم تكن فكرة الفندق مقبولة، ووجدتما أن لا بد من الشقة الصغيرة. فلتكن

هذه في مكان منعزل، لها مدخل خاص بها، لا يراكما المعارف صدفة أثناء الدخول والخروج... وهذه تجدين مثلها في الأحياء القديمة على الأخص، يمكنك فرشها ببساطة، وحسبما تشائين، مضيفة لمسة هنا، ولمسة هناك، لتتحول هكذا إلى عش غرام مثالي يضمك مع زوجك. وعليكما زيادة في الحيطة أن تتسللا إليها مجتازين طرقاً مختلفة وملتوية في كلّ مرة، حتى لا تشتم أنوف المعارف رائحتها فتفقد قيمتها كمخبأ.

هذه المناورة والتخطيط إلى جانب عزلك وزوجك وقت الحاجة عن المقاطعة من الآخرين، تؤمن لكما نوعاً من المغامرة التي هي في حدّ ذاتها ممتعة، وتضيف التوابل اللذيذة التي نحتاجها جميعنا في الحياة إلى علاقتكما الزوجية.

لا شك أن العديد من الأفكار الأخرى المماثلة قد خطرت لك من تلقاء نفسك... لقد خطر لي مثلها أنا بالذات... وها أنا وزوجي نستعد للهروب والاختفاء عن العيون بعد لحظات، لنقضي مع بعضنا البعض ساعات قليلة، لا يقطع علينا متعتها أحد... إلى أين؟ آسفة، فهذا هو سرنا الذي لا نطلع عليه أحداً!

## الغاويات الهاويات وخطرهم على الحياة الزوجية

بعضهن يغازلن، يومين بأعينهن، هدفهن تشجيع الرجال على الإقدام. وبعضهن يطرحن تحدياً أمام الرجال، نظراتهن مباشرة، ابتساماتهن هازئة.. هدفهن تدمير الرجال.. وبين هؤلاء وهؤلاء الكثيرات من النساء، وجميعهن يشكلن تهديداً!

هل أنت صادقة كل الصدق، صريحة كل الصراحة، بحيث لا تعمدين إلى المخاتلة في كل علاقاتك بالرجال دائماً؟ أم أنك تتوسلين بإغراء الأنوثة لتحويل الوضع إلى صالحك، أو دفعه خطوة إلى الأمام، أم أنك تشعرين بقدر من الثقة يجعلك تبتعدين عن هذه الأساليب؟ وبعبارة أخرى: هل تستخدمين العبث الجنسي أو القليل منه؟

إن تدفق هذا السيل من الكتب والمقالات، ومن المناقشات التي تعقدها برامج تلفزيونية تتناول الحركة النسائية (وغالبيتها إيجابي ومشجع للنساء ولأفراد المجتمع على الوقوف إلى جانب هذه الحركة)، تبدو فيه كلمة «عبث» ضرباً من التعبير تنفر منه معظم النساء في عصرنا. وبالرغم من أن قلة من النساء لديهن الرغبة في هز الممالك، كما فعلت هيلين في الحرب الطروادية، وكليوبترا وماتاهاري، فإن علماء النفس يكشفون لنا أن قلة من النساء يقاومن الرغبة في القيام بدور العبث الجنسي كل المقاومة في علاقاتهن بالرجال. ولا نعتقد بأن ثمة حاجة لنكشف أن للنساء جاذبية معينة، سواء كن

يدركن هذه الحقيقة أم لا يدركنها. كما أننا لسنا بحاجة للقول إن الرجال يستجيبون بصورة طبيعية لهذه الجاذبية. ولعله سيكون من قبيل المستحيل الإعراض عن استخدام هذه الجاذبية والاستفادة منها.

إنها المرأة التي تجعل من استغلال هذه الجاذبية مهنة لها، وهي التي تضفي على العبث سمعة سيئة. وسنعمد إلى تصنيف العبث الجنسي، عموماً، في خمسة مدارج:

المتسلطة

لقد تعرفنا إلى العبث الذي يهدف إلى استغلال المناسبة.. تعرفنا إليه في شخص المرأة العاملة. ويبدو أن هذا الضرب من العبث نشط إلى درجة تدعو للعجب، كما يأخذ بألباب الرجال والنساء الذين يعملون مع صاحبته. بل يبدو أن هذه المرأة تجهل ما يصدر عنها، فتجتذب به الاهتمام. أما في حقيقة الأمر، فإن المرأة تبذل جهداً لاينقطع في هذا السبيل. والناس من حولها يعجبون كيف يناسبها كل ما ترتدي من أزياء، فتبلغ بها مراتب الكمال ـ فالانسجام والتناسب يغلبان على كل شيء، حتى لتبدو وكأن أزياءها قد صممت لقوامها خصيصاً. ويبدو شعرها، إلى هذا وذاك، يضفي عليها شخصية خاصة، كما هي الحال بالنسبة لملابسها. حقاً إنها قد تبدو بصورة الفتاة الساذجة، أو بطلة من رواية في القرن التاسع عشر، أو عارضة أزياء مصقولة، لكنها تقوم بدورها على أكمل وجه، وتبرز خصائصها الجسدية.

ومثل هذه المرأة شديدة الإخلاص لأصدقائها وصديقاتها، وتروق لهم، وإن كانت حظوتها لدى الرجال تفوق قليلاً ما تناله من النساء... وهنا نجد أن ثمة ستاراً رقيقاً من السرية يحيط بها. فكثيراً ما تختفي عن الأصدقاء، ممَّا يترك لمسة من الحسرة في نفوسهم طبعاً. أما أين تختفي؟ أين يمكن العثور عليها؟ فالجواب أنها تمضي بعض الوقت في تناول القهوة، أو في غرفة السيدات، حيث تمضي فترة طويلة أمام المرآة، أما فترة الغداء فتقضيها في جولات الشراء بالأسواق.

إنها امرأة تحاول بلوغ النجاح بسلوك طريق الإغراء أمام أي شخص تجد فيه ما يدفعها في هذا السبيل. ومثل هذه المرأة تنطوي على مواهب متعددة، أهمها موهبتها في إثارة الشعور لدى كل رجل بأنه رجلها المفضل. وهذا الرجل يبرر لها تصرفاتها على هذا النحو، فيقول في أعماق ذاته: «حقاً إنها امرأة لبقة، وذات نزوع للتودد إلى الآخرين. لكنها تؤثرني على الآخرين في حقيقة الأمر». نعم إنها تثير شعوراً بالصميمية

فتتحدث بنعومة أحياناً، وتكثر من الابتسام، وترى في معظم الأمور متعة وإثارة. وهذه أمور ذات أثر مؤكد، ولو إلى حين على الأقل.

لكن الأمر ينطوي على عدة مزالق، منها أن هذا النوع من الإغراء غالباً ما يفيد المرأة في مهنتها، حتى ليرغب الرجال في أن تمضي خطوة أوخطوتين إلى الأمام في هذا الاتجاه. فإذا كشفت خدعتها، حينما تعرض عن المضي إلى نهاية الشوط، فإنها تصبح مكشوفة تماماً. إذ ليس ثمة من هو أسوأ من الرجل الذي يقابل بالتعنيف. يضاف إلى ذلك أنها مشكلة تتعلق بالوقت، ذلك لأن معظم وقتها مكرس لنجاحها، في حين أنه ليس لديها إلا بعض الوقت لإنجاز العمل الذي تعمل فيه. ومع ذلك فإن المشكلة تظل قائمة. وإذا كانت هذه المرأة على درجة كبيرة من الموهبة، بحيث تستطيع معالجة الأمرين معاً، فعندئذ لابد أن تلقي إحدى الموهبتين ظلالاً على الأخرى.

**الحاقدة على الرجال**

يتحرك العبث الاستفزازي، أو صاحبته الحاقدة على الرجال، بدافع من الغيرة من الرجال. فإذا كانت هذه ملتزمة بالحركة النسائية كانت ممثلة سيئة لها، لأنها لا تهتم بتحرر المرأة قدر اهتمامها بإخصاء الرجال. وإذا كانت ثمة طرق يمكن بها معرفة هذا النوع من النساء، فلا بد من توفر بعض الآثار التي يمكن التوسل بها في ذلك. إذ إن هذه المرأة غير واضحة دائماً، تعبّر عمّا تكنه من أحقاد، كما تعتقد. فتجدها تتمتع بذوق رفيع في اختيار ملابسها، وهي غالباً ما تكون موضع إعجاب الرجال، مثلاً. وإلى ذلك تتمتع بمظاهر خارجية تنم عن نزعة جنسية وإغواء. ومع ذلك فإنها تنفجر غضباً إذا ما حاول أحدهم وصفها بالأنوثة. كما أنها توجه سهام نقدها المرير إلى أية امرأة تبرز فيها الأنوثة، فتتهمها بالطفولة وسوء الأخلاق في تعاملها مع الرجال، أي تتهمها بالعبث بأمور لا طائل تحتها. وتجدها، بعد، تنفجر ثورة وغضباً في معاملاتها مع الرجال، وتحالف كائناً من كان حينما يستطيع ردعهم، وحينما لا يتوقع منها هذا!

من أشد الأمور جاذبية في المرأة الحاقدة، بقدر ما يتعلق بالرجال، التحدي الذي تنطوي عليه العلاقة بها. ذلك لأن ثمة شعوراً تثيره هذه المرأة، ويوحي بأنها صعبة المنال. فقد يسمع الرجل منها رداً على دعوته إياها لقضاء السهرة معه، جواباً مثل: «أتدري أني أخرج مع رجل يزيد عمره على الثلاثين؟» فإذا أجاب الرجل بثقة: «حقاً! ولكني ما زلت في السابعة والعشرين بعد» فإنها سترد: «حسناً، ولكني لا أصادق الأطفال إطلاقاً!» وهكذا نجد أن الدليل الأهم الذي يشير إلى هذا النوع من الغاويات،

هو أنها غالباً ما تكون وحيدة دون رجل إلى جانبها. ومع ذلك فإن معظم الرجال يدركون هذا العداء الموجه إليهم - بل إنهم أشد إدراكاً لهذا الأمر من المرأة ذاتها - وإن جاء مقنعاً بقناع من الجاذبية والسرعة البديهية والكثير من الذكاء.

### المنافسة

من المناظر المألوفة في الصحف والمجلات صورة امرأة شعثاء الشعر، ولكنها ذات عينين جميلتين غامضتين، كأنما يخيم الضباب عليهما. وقد جرت القاعدة على أن تكون هذه المرأة متورطة في مشكلة ما، ومشكلتها تحظى بالعطف دائماً. وإذا اجتمع الصحفيون حولها يسألونها عن غرامها الجديد كان جوابها: «إننا لم نكن في الواقع نرغب أو نعتزم هذا. ولكننا، أنا وزوجي، كنا نعرف زوجين منذ سنوات طويلة... كنا قد التقينا في إحدى الحفلات. لكننا لم نتجاوز حدود المعرفة. وفي إحدى الأمسيات، وبينما كنا نحضر حفلة كبرى، تسللنا أنا وزوج صديقتي إلى ركن هادئ، وشرعنا في الحديث عن مشروع يحظى باهتمام مشترك. فلما انتهت المناقشة اكتشفنا اهتمامنا ببعضنا - فثمة وجوه شبه متعددة بيننا... لقد بذلنا جهداً يائساً لإنكار مشاعرنا. فأنا أكنّ حباً عظيماً للزوجة الصديقة، لذلك فإن آخر ما كان يمكن أن يخطر ببالي هو إلحاق الأذى بها. لكني أعتقد أني عثرت على الرجل الذي أحب وأحترم!».

إن هذه المرأة النادمة، ولكنها الأسعد، هي «الغريمة المنافسة»، ذلك لأن هدفها الحقيقي يكمن في اقتناص رجال النساء الأخريات. وهكذا فإنها تجد لذة في عداء الزوجات والصديقات. وهي ستقول إنها ترغب في أن تنال الغفران والتفهم من صديقتها. لكن الذي يمكن لامرأة في مثل حالتها أن تفهمه هو أن الغاوية الغريمة قد حققت ما ترغب في تحقيقه فعلاً - وهو بلوغ الشعور بالتفوق عليها في ميدان المنافسة. وهكذا قد تجد صديقتي أن زوجها عاد إليها، إذا هي تناست مرارة الإهانة التي لحقت بكبريائها وتمتعت بالصبر قليلاً، إذ إنه لم يكن سوى بيدق في اللعبة، وسيخرج من الخدمة حالما يحقق الغرض منه.

وهكذا سوف يتحلق الصحفيون، في يوم آخر، حول فتاتنا ثانية، وسيسمعونها تقول، هذه المرة: «إني لم أسع إلى حل رباطنا الزوجي، في الواقع. فلقد كنا نهيم ببعضنا. لكن هذين الزوجين يليقان ببعضهما». ومن ثم تمضي صاحبتنا تبحث عن غزوات أخرى.

## الباحثة عن الثقة

الحياة مثيرة حافلة بالمعاني المتجددة مع كل يوم جديد، بالنسبة إلى البعض. أما إذا لم تكوني محظوظة أو نشيطة إلى هذا الحد، فقد تمرين بفترات تصبح الحياة فيها مملة بعض الشيء. وعندئذ لن يبدو أن ثمة من يدرك وجودك. فتشعرين بالإهمال. لكنك لا تحتاجين إلا لبعض الثقة بالنفس. لذلك كانت الغاوية التي تثير الثقة بالنفس أشد الغاويات شيوعاً وأقلهن خطراً.

وبقدر ما يتعلق الأمر بها، فإنها تكتفي بأن تثق بأنوثتها، عبر الاستئثار بانتباه الرجال وإثارة رغبتهم فيها. ولا يهم في هذا نوع الرجل، فقد يكون مدير المطعم الذي تعتاد ارتياده، وقد يكون عاملاً في مخزن، أو الرجل الجديد الذي يحوز على اهتمام الناس في بيئتها.

مثال ذلك: إنه يوم جميل من أيام الربيع، ويحدث أن يقع في نظرها على وجهها في مرآة، أنها تبدو جميلة، فتشعر بالحيوية تدب في دمائها والسعادة تغمر قلبها. وبالصدفة تلتقي بفارس أحلامها.. تأخذ في رواية نكتة بسيطة، ترسم ابتسامة خاصة، أو تعمد إلى إطرائه... وعلى أية حال فإنها لحظة خاصة. وإذا بدا الأمر وكأنه خرج من نطاق سيطرتها، أي إذا شعر فارس أحلامها بأن في الأمر أكثر من مجرد تلك النكتة وهذه الابتسامة، فشرع في ممارسة إغوائه الخاص الذي من شأنه أن يؤكد له ثقته بنفسه (ومعروف أن الرجال ينزعون إلى الإغواء كذلك)... فالأرجح أنها سترد بضحكة عصبية: «هل تعرف زوجي؟ أعتقد أنك ستعجب به إعجاباً عظيماً!» وهنا تنتهي العلاقة... ومع ذلك أفلم يكن من أسباب المتعة أن يخوض المرء تجربة صغيرة؟

وهنا طبعاً الغاوية التي تضارع دون جوان بالنسبة للنساء. وحاجتها للثقة بأنوثتها أكبر وأشد إلحاحاً. حقاً إنها قد لا تتسلق الشرفات لتمر عبر النوافذ إلى المخادع، لكنها لن تتورع عن الإقدام على أي أمر آخر في سبيل لفت الانتباه. بالرغم من أنها لن تكون بحاجة إلى غزوات جنسية بالضرورة لإرضاء غرورها، فإنها تسبِّب الكثير من المشكلات بالتأكيد.

## البريئة

وهناك الفتاة «النغنوغة»، الزهرة، الصغيرة التي تفتقد لبيت. إن أجفانها لترتعش، وعينيها مسدلتان عادة، لكنهما قد يتبدلان فجأة، دون مقدمات، إلى تحديق مباشر

بريء. . إنها تجد نفسها متورطة في مشكلات بسيطة دائماً، ولا تستطيع الخلاص منها دون معونة. وهكذا فإن لإغوائها ذلك الأثر الذي يثير في الرجل الشعور بالقوة، والثقة بالنفس، والهيمنة المطلقة.

ولكن كيف يجري ذلك؟ إنها قد تنظر إليه مرتدية قناع الضياع على وجهها، وقد تقول بصوت خافت مستكين لا يكاد يسمع: «إني عاجزة عن معرفة طريقي إلى المكان الفلاني».

وعندئذ يجيب الرجل: «إنه لا يبعد أكثر من أمتار عن مكانك». ومع ذلك فإن نظرة الضياع تظل في مكانها لا تفارق وجهها. وبعد، فمن ذا الذي لا تثور مروءته أمام الفتاة العاجزة التائهة؟ وهكذا يبادر الرجل قائلاً: «أعتقد أنه ينبغي عليَّ اصطحابك إلى المكان بنفسي».

وتجيب الفتاة: «أحقاً؟ كم أنت شهم!» وإذا أخذت الفتاة تسير في عرض الشارع، التقطها الرجل من كم القميص، محذراً إياها من مغبة هذا الأسلوب في السير. فتلتصق به بلطف، وترمقه بعينين ناعمتين، وتشكره على لطفه. ويعلم الرجل أن الفتاة أصبحت تلتزم بأوامره، فلقد أنقذ حياتها ـ وكل ذلك أثناء سير أمتار قليلة. . . إنه محق دائماً، وهي تتعلم منه باستمرار!

إن من بين ملاحظاتها المألوفة قولها: «هل هذا مناسب؟». . أو «أنا آسفة. . يا لي من حمقاء!». . «يا لله لست أدري. . أنت أدرى مني بهذا الأمر». . . «إني لا أحسن هذا. هل لك أن تساعد هذه الفتاة الحمقاء؟». . . «كيف توصلت إلى كل هذه المعرفة؟». . . «لقد كنت ضائعة لولاك. . . أتدري ذلك؟».

إن المرأة التي تسلك هذا الأسلوب في الإغواء، تعبِّر عن ضراعة الطفلة لتوفير الحماية لها. وهي بمعنى ما خلاصة الأنوثة كما تفهمها ـ رقة وتعلق ونعومة، تماماً مثل الطفلة. ولكن ما أن تزداد قرباً حتى تكتشف أنت الإرادة الحديدية التي تجدها عند الأطفال كذلك.

إن معظم هذه الأمثلة متطرفة. ولكن محترفات الإغواء، هن الخطر الذي يتهدد الرجال والنساء الأخريات، وهن التهديد المحدق بمكانة النساء وتطورهن. أما إذا وجدت بعض التطابق بين هذه الشخصيات وشخصيتك، فلا تجزعي. فالكمال، بعد، لله وحده ـ لا يبلغه رجل أو امرأة أو طفل صغير. وشكراً لله على أن الإنسان لا يبلغ الكمال.

# الجنس ودوره في الحياة الزوجية

## العلاقات الجنسية بين الزوجين.. متى تتغير؟

ينظر معظم الناس إلى الزواج باعتباره شركة بين اثنين متكافئين ومتساويين في المكانة والحقوق والواجبات. ولكن هل تمتد آثار هذه المساواة إلى غرفة النوم أيضاً؟

سواء أكان الأمر نحو الأفضل أو نحو الأسوأ، فقد تغيرت العلاقات الجنسية بين الزوجين، منذ أن غادرت المرأة عش الزوجية، ونزلت إلى السوق، للبحث عن عمل إضافي، أو كامل. فقد صار لدى المرأة أهداف أخرى في الحياة خارج نطاق البيت، وصارت تتطلب أن يكون لها دور أقوى داخل البيت أيضاً.

والآن، وبعد مرور عشرين سنة على انطلاقة هذه الحركة النسائية، فقد صرنا نسمع أشياء جديدة لم نكن نسمعها من قبل. وصرنا نسمع تحذيرات للمرأة، إنها إذا أرادت أن تحتفظ بجاذبيتها للرجل، وأن تبقى مرغوبة مشتهاة من قبله، فيجب أن تحدّ قليلاً من عدوانيتها على اختصاصه، وأنها يجب ألا تشعره بأنها تتفوق عليه، أو أنها تنافسه في مجالات الحياة المختلفة.

وفي الواقع، فإن الثورة الجنسية برغم كل ما نحاول أن نحيطها به من هالة، إلا أنها قد سببت للمرأة في الثمانينات نوعاً من البرود الجنسي في علاقتها مع الرجل.

ومع أن التغيُّرات الاجتماعية قد أتاحت للمرأة حرية العمل، وإمكانية الاستقلال الاقتصادي والاجتماعي عن الرجل، الأمر الذي جعلها أكثر ثقة بنفسها، إلا أن ثمة شكاً كبيراً في أن هذه الأمور نفسها هي التي سببت لها المشاكل في علاقتها مع الرجل.

وبما أن توازن القوى بين الجنسين في تغيُّر مستمر، فإن الدراسات والإحصائيات المتعلقة بهذا الموضوع، تميل إلى تعيين بعض المعالم على الحدود الواقعة بين منطقتي نفوذ كلّ من الذكر والأنثى، والتي هي موجودة في حياة كل زوجين. ومن المعلوم أن تجاوز هذه الحدود من أيٍّ من الطرفين، وهو ما يمكن أن يقع بكل سهولة، يجعل المتعة الجنسية في خطر، والبحث عنها بلا طائل.

وعلى سبيل المثال فمن المعروف أن الحياة الجنسية يمكن أن تقود إلى حالة تساوي دور كلّ منهما في الفراش. ومع ذلك، فمن المحتمل أن يكون أدعى إلى سلامة العلاقات بين الطرفين إذا كانت المبادرة بيد الرجل أكثر منها بيد المرأة. حتى أن ثمة احتمالاً كبيراً أن تشكل مبادرة المرأة في حال المبالغة فيها خطورة على توازن العلاقة بين الجنسين، بحيث تتحول المساواة بشكل مؤلم وقاس إلى موجة عنيفة من الغضب والكراهية، أو على الأقل إلى نوع من اللامبالاة.

والعمل أيضاً أحد المعالم البارزة في العلاقات الزوجية. فما لم يكن الرجل راضياً عن عمل زوجته خارج البيت، فلا يمكن أن تكون النتيجة مرضية لأي من الطرفين، وخاصة إذا صدف وكان دخلها من عملها يتجاوز دخله، أو إذا كانت مكانتها الاجتماعية في المؤسسة التي تعمل فيها أعلى من مكانته. وتتفاقم المشكلة عندما يخسر الرجل عمله لسبب ما، وتتولى المرأة مهمة الإنفاق على الأسرة. ففي هذه الحالة يخسر الزوج ثقته بنفسه، وتصاب علاقته الجنسية مع زوجته ببرود كبير.

ومع أن الزوج قد يكون في البداية متحمساً للفكرة. وقد يفتخر بأن زوجته تساهم في زيادة دخل الأسرة، إلا أنها عندما تبدأ في تجاوزه والتفوق عليه، ولو بشيء بسيط، فإن اهتمامه بالجنس يبدأ في التناقص والتضاؤل. وغالباً ما يكون ردّ فعل الزوج هذا بشكل لاشعوري، دون أن يحس بأية علاقة بين فتوره الجنسي وتفوق زوجته عليه، لكن النتيجة في كل الأحوال تكون واحدة، وتتمثل في اللامبالاة الكاملة تجاه الجنس.

ويلعب عنصر التعب دوراً بارزاً في حياة كثير من الأزواج في هذا العصر، ويقف عقبة كبيرة لا بد من مكافحتها للحفاظ على الإثارة البهيجة في العلاقات الجنسية. فبعد أن كانت المرأة في الماضي مضطرة للاهتمام بزوجها والتودُّد إليه، وبعد أن كان من واجبها العمل على إشباع حاجاته العاطفية، على اعتبار أنه يعود إلى البيت منهكاً من ضربات الحياة ومجالداتها، صارت الآن تمارس العمل خارج البيت، إلى جانب عملها في تربية الأطفال وإدارة المنزل، ولم يعد في إمكانها أن تلعب دور الرعاية العاطفية، بل إنها صارت تتوقع أن يكون لها هي الأخرى حظ من هذه الرعاية، فهي أيضاً منهكة بعد يوم طويل من العمل المرهق، وبحاجة إلى من يخفف عنها ويواسيها.

ويتجلى أثر هذا العنصر بارزاً في حياة كثير من العائلات الأمريكية، حيث يصل الإرهاق بالزوجين إلى حدّ أنهما يستغرقان في النوم أمام جهاز التلفزيون، قبل أن تتاح

لهما الفرصة لإشباع رغبتهما الجنسية، أو أنهما يزاولان الجنس قبل النوم، ولكن بدون أدنى ذرة من المتعة، التي لا مجال لها مطلقاً في ظروف الاضطرار إلى مكافحة الإرهاق والنعاس الشديدين. ومع أن الإحصائيات تشير إلى أن عدد الممارسات الأسبوعية للجنس في الثمانينات، أكثر منها في الخمسينات من هذا القرن، إلا أن من الواضح أن ذلك لم يؤدِّ إلى مزيد من المتعة، فالقضية الحقيقية في نهاية الأمر تتعلق بالكيف لا بالكم.

ومن المعالم البارزة في العلاقات الجنسية بين الزوجين، أن الرجل يريد من زوجته أن تحب الجنس مثله تماماً، وأن يكون لها دور إيجابي، بحيث تقترح بنفسها ممارسة الجنس أحياناً.

وفي هذا يقول أحد الأزواج الشباب: ليس ثمة متعة أبداً في أن تمارس الجنس مع زوجتك، بل أن الممتع أن تمارسا الجنس معاً. ويشير في هذا إلى سعادة الرجل عندما يلاحظ أن زوجته مسرورة بالعمل الجنسي ومنسجمة معه. ويقول آخر: إنني أحب أن أكون مرغوباً من الغير. أنا لا أحب أن أقوم بكل العمل لوحدي. وإنني أرغب أن تقترح هي العمل أحياناً. فأنا الآخر أحب أن أتعرض للإغراء.

وهنا أيضاً تتعرض العلاقة الجنسية لمزلق كبير. فإن الرجل وإن كان يحب أن تشارك زوجته في الاستمتاع والإثارة، إلا أنه يصاب بخيبة أمل وقلق إذا لاحظ أن اندفاع زوجته أكبر من اندفاعه هو شخصياً، الأمر الذي يؤدي حتماً إلى مواجهة المتاعب والاضطرابات. وينطبق هذا على الأزواج الذين في العشرين من العمر تماماً كما ينطبق على زملائهم الذين في الخمسين.

ومن النتائج التي خرجت بها الدراسات الإحصائية المتعلقة بموضوع التغيُّرات التي طرأت على العلاقات الجنسية، أن نسبة أكبر من النساء في أمريكا على علاقة جنسية بغير أزواجهن، وخاصة بين النساء العاملات. وربما كان ذلك عائداً إلى أن فرص التقائهن بالرجال أكبر. وعل كلّ، فمن الثابت أن الزيادة الكبيرة في العلاقات الجنسية غير الشرعية، هي نتيجة طبيعية وحتمية لهذا السيل الكبير من الأدب الإباحي، سواء منه المقروء أو المسموع أو المرئي، وليس ثمة شك في أهمية الدور الكبير الذي تلعبه إثارة الغرائز الجنسية عن طريق كثير من المطبوعات، والقصص والمجلات، أو الأفلام السينمائية والتلفزيونية، وأفلام الفيديو وغيرها. وأن الإغراء الذي تمارسه هذه المؤثرات هو من الضخامة والتنوع، بحيث أنها تؤدي في كثير من الأحيان إلى انزلاق

الرجل أو المرأة، والوقوع في براثن الخطيئة، بالرغم من أن مبدأ الخيانة الزوجية نظرياً مرفوض ومستهجن من الجميع.

وبعد. فهذه هي بعض النقاط البارزة التي نستطيع أن نقول إنها معالم واضحة في حياة كلّ زوجين. وهي نقاط تبيِّن بوضوح الأسباب التي تؤدي إلى تغيُّر كفة الميزان، وتبدل الأمور في العلاقات بين الطرفين، علماً بأنه ليس من المؤكد أن يكون التغيُّر لصالح أي من الزوجين، بل إنه قد يكون متنافياً مع مصلحة كل منهما، وضاراً بمصلحتهما المشتركة كزوجين يرغبان في أن يعيشا في وفاق وانسجام. وهذا كله يدعونا للتأكيد إلى أن على الرجل والمرأة أشد الحذر في أثناء تحديد خط السير في حياتهما على هدى وبصيرة.

### الأخطاء الجنسية التي يرتكبها الرجال!!

يجد الخوف والجهل وعدم النضج والفشل، في الحياة الجنسية من الزواج، مجالات واسعة للتعبير عن الوجود. فعادات المرء الشخصية، أو لمحة عابرة، أو لمسة، أو عدم الاهتمام بمشاعر الشريك الآخر، كلّ ذلك يؤدي إلى التوتر الجنسي لفترة تطول أو تقصر. وعلى أية حال، فإن العديد من هذه المشكلات تحل مع مرور الزمن. هذا في حين أن البعض منها يقيم مع الزوجين حتى يجهدا جهداً واعياً للخلاص منها، بينما يبقى البعض الآخر قائماً بانتظار العون الخارجي. ولا بد من التنويه هنا بأن ليس ثمة علاج جاهز، أو تعليمات من هذا القبيل، يمكن اتباعها في كلّ حالة، ذلك أن هذا الموضوع غاية في التعقيد، وبالتالي فلا يمكن معالجته بخفة.

### أثر الجهل على الزوجين

جاء زوجان في أواخر الثلاثينات من عمرهما إلى طبيب يشكوان مشكلة عدم الإنجاب. فسألهما الطبيب: «هل لي أن أفترض أنكما تقومان بممارسة العملية الجنسية بانتظام؟» أجاب الرجل: «طبعاً. فلقد مارسناها على الأقل ما يزيد عن عشر مرات، منذ أن تزوجنا قبل أربعة عشر عاماً».

كاد الطبيب لا يصدق أذنيه لدهشته، فحاول أن يستزيد علماً، فعلم أن الزوجين قد توقعا حدوث الحمل في مطلع زواجهما، الأمر الذي لم يتحقق.

كان الزوجان قد نشآ على الاعتقاد بأن الجنس خطيئة، وعلى ذلك فقد كانت المداعبات قبل المباشرة أمراً غير مستحب لكليهما. ولم يكن الزوجان ينتظران مرور

عام قبل معاودة الكرة فحسب، بل ولقد اعترف الزوج بعد إحراج بأنه لم يبلغ مرحلة القذف إطلاقاً. ومع ذلك،وبكل الجدية الممكنة، جاء الزوجان إلى عيادة الطبيب يسألانه عن سبب فشلهما في إنجاب الأطفال!

ولك أن تستخلص العبرة من حالة الزوجة البالغة من العمر ثمانية وعشرين عاماً، والمتزوجة من رجل في الثلاثين من عمره، فقد جاءت إلى الطبيب تخبره قصتها التالية:

«كنا قد تزوجنا قبل سبع سنين، ولنا الآن سبعة أطفال، ولقد طلبت إلى زوجي إذا كان يجدر بأحدنا أن يعمل على منع الحمل بوسيلة ما، ولكنه رفض ذلك بحجة أن مثل هذه الأمور تضر بالصحة وتحول دون الإشباع. فهل ثمة شيء ما تنصحني به حتى أتفادى الحمل؟» وهذه حالة أخرى تدل على ما للجهل من أثر على تسعة أشخاص دفعة واحدة.

وهذه حالة مثالية تصور ما للجهل من أثر على استمرار الزواج منذ اللحظة الأولى:

ففي ليلة العرس، وكما هو متوقع، أزال الزوج غشاء البكارة ممَّا أدى إلى النزيف المتوقع في مثل هذه الحالات. وقد أثار ذلك الاضطراب في نفس الزوجة، إذ اعتقدت بسوء حالة أعضائها الجنسية.

وقد دفعها ذلك إلى تفادي الجماع طوال شهور، ومع أنها كانت تلحظ توقف النزيف في الأحوال النادرة التي يتم فيها الاتصال الجنسي، فقد ظلت تخشى أن يعاودها مرة أخرى. وكان واضحاً أن مشكلتها إنما تكمن في عدم معرفتها بأمور الجنس والتشريح. لذلك كان للمعلومات التي زودها بها الطبيب أكبر الأثر في راحة نفسها.

إنني لم أورد هذه الحوادث بقصد الإطالة، بل لأدلل على أن مثل هذه الأمور ما تزال تجري في عصر الذرة من القرن العشرين. ومثل هذه الأحداث هي التي تؤدي إلى فشل الزواج. هذا بالإضافة إلى الحوادث التي تدل على منتهى القسوة، كما جاء في الحالة التالية:

«قال الزوجان اللذان لم يتجاوزا الثلاثينات بصراحة، إن الزوجة قد اعتادت استخدام الجنس كأداة للترغيب أو الترهيب. فكانت ترفض الجماع عندما تشعر بضيق من زوجها، بل وكانت تعمد إلى إذلاله عندئذ. وكانت تبيح له نفسها عندما تصدر عنه بادرة حسنة أو يقدم لها هدية». وقال الزوج، بصريح العبارة، إن زوجته تجعل من

الجنس سلاحاً، فشل هو في انتزاعه منها. وإنه قد سئم مناقشتها، والتوسل إلى عقلها، لأنه ـ كما قال ـ «كان كمن يضرب رأسه بالحائط». لذلك فقد أقبل الزوج على الخمرة. وكان لدي كل المبررات للاعتقاد بأن الوضع السيئ قد انعكس على الأطفال أيضاً، نتيجة لتصدع العلاقة بين الزوجين.

تلكم حالة مثالية للتوتر الجنسي في الزواج. وهي تبيِّن كيف يمكن للأهواء والعواطف المنحرفة أن تتحكم في الزواج بدلاً من التفهم والتعاطف.

فكيف يمكن، إذن، أن نعكس حالة تدفق المعلومات المغلوطة على عقول الأزواج والزوجات، ونطرد الخوف والعواطف السلبية؟

أعتقد أنه لا بد لنا من أن نعمد إلى فهم أنفسنا، إن كنا نبغي توفير المناخ الملائم للتخلص من التوتر الجنسي. وليس ثمة بديل عن جهودنا، في نهاية المطاف، في خروجنا من المأزق.

وإن كلاً منا يملك مفتاح ذلك المخبأ الذي يذخر بمستلزمات السعادة الجنسية والإشباع. وإن جزءاً من حل المشكلة يكمن في معرفة أسباب تصرفاتنا وتفهمنا لها، كما أن ذلك يقتضي منَّا الرغبة والقدرة على تبديل أوضاعنا.

وأخيراً، ما أن يحصل الزوجان على المعرفة، وتتوفر الرغبة والإدراك للقيام بعمل إيجابي بصدد المسألة الجنسية، يبقى على المرء أخيراً أن يعمل على تنفيذ ما توفر لديه من معرفة وإرادة ووعي. المطلوب هنا هو عمل إيجابي. فعليك إذن أن تحدد اتجاهك نحو التحرر من الشعور بالإثم والمخاوف وإدانة النفس. فكثيراً ما ننسى أن الجنس والإثم غير مترادفين لغوياً. فالجنسية بعد كل أمر وظيفة جسدية حيوية طبيعية، لا ينبغي لها أن تكون بمثابة الذنب. حقاً إن قلَّة منَّا فحسب تنظر إلى الجنس بوصفه لعبة. ومع ذلك، فإذا كنت على درجة كافية من النضج، تسمح لك بالإقرار بأهمية الجنس في الزواج، كان عليك بالتالي، أن تقر بصراحة ودونما حرج بأنه يمكن للجنس أن يكون أمراً لطيفاً، ومسلياً أحياناً.

### في المعرفة الجنسية

عليك أن تعنى بالحصول على أكبر قدر ممكن من الوقائع الجنسية ـ الحقائق.

ومع ذلك، فقد يقودك أفضل الأساتذة في هذا المجال للاعتقاد بأن الجنس يبدأ

وينتهي بالعملية الجنسية. فالمعلومات الموثوقة عن الجنس أمر لا غنى عنه، ولكن ما أهمية الحقائق إذا كانت مشاعرك حيالها منحرفة؟ هذا بالإضافة إلى أن الكتب التي تزودك بالمعرفة الجنسية لا تخبرك إطلاقاً بطبيعة الجنس ذاته.

الجنس: مثير ورائع، العلاقة الأساسية التي تربط بين إنسانين، ضروري للحياة إلخ... ولكن الكتب والمعلمين لا يكشفون لك عمَّا هو ليس من الجنس في شيء. فليس الجنس ضرورياً للصحة عامة، وليس هو الأمر الوحيد في الحياة، أو في الزواج، كما أنه ليس العنصر الوحيد في الحب.

## جهل الزوجين بجسديهما

يصعب على المرء التصديق بأن عدداً كبيراً من الأزواج لا يلمون بمبادئ الأصول التشريحية لأعضاء الشريك الآخر الجنسية. بل وكثيراً ما يبلغ الجهل حد الاستغراب. فقد جاء أحد الناس يقول لطبيبه: «طالما أن زوجتي قد استأصلت رحمها، فلن يعود بإمكاننا ممارسة العملية الجنسية، أليس الأمر كذلك، دكتور»؟ مخطئ طبعاً، بل وجاهل أيضاً، لأن العملية الجراحية هذه لم تتعد حدود انتزاع الرحم فحسب. ولقد كان عدم إدراك الزوج بمجرى العملية أمراً مؤسفاً حقاً، ذلك أنها لا تؤثر بقدرات زوجته الجنسية في المستقبل. ومرة ثانية، أقول إن مثل هذه الأمور ما تزال تجري، مهما صعب علينا تصديق ذلك. وهي ليست بالأمور الاستثنائية، بل إنه جهل شائع بوظائف الجسد الأساسية.

## إحساس البعض بالإثم

الإحساس بالعار والإثم عاطفتان تؤديان إلى التوترات الجنسية، شأنهما في ذلك شأن الخوف.

وكثيراً ما يكون الترياق في أنفسنا ولا يحتاج إلا لاعترافنا بالعار. ذلك أنه يمكن طرد هذا الإحساس بالصدق والتفهم والصبر.

أذكر امرأة شابة في أوائل العشرينات من عمرها، لم تكن تحتمل التعري أمام زوجها في المرحلة الأولى من زواجهما. وهذه مشكلة أكثر شيوعاً مما يعتقد المرء. في بادئ الأمر، أحس الزوج بالمهانة، ولكنه سرعان ما أدرك صدق مشاعر زوجته تجاهه.

وكان أن حل الزوجان المشكلة بإطفاء الأنوار في مخدعهما قبل أن يأويا إليه. وتدريجياً استطاعت الزوجة قبول فكرة تعريهما معاً في الغرفة المظلمة. وسرعان ما

توصل الزوجان إلى اتفاق حول ترك بصيص من النور في الغرفة. أما اليوم، وبعد ثلاثة أعوام من الزواج، فإنها لا تشعر بأي حرج في التعري تحت أضواء غرفة النوم. وبذلك ازداد زواجهما غنى من الناحية الجنسية.

### أثر تبدلات المزاج على الجنس

قد يفقد الجنس متعته إذا كان أحد الزوجين كئيباً أو قلقاً حيال أمر ما.

وقبل أن يمتلك أحد الزوجين الغضب من تعكر مزاج الآخر، ينبغي أن يذكر كلاهما أن تبدلات المزاج وتحولاته أمراً مؤقتاً لا يدوم طويلاً. وما أن تزول الحال حتى تعود للجنس أهميته الأصيلة.

وعلى أية حال، فإن الأمر الهام هنا هو أنه عندما يكون للعوامل النفسية أثر على الحياة الجنسية، لا تكون المواجهة إلا بالصبر والحنان والرقة. كما تجدر الإشارة إلى أن المواجهة المباشرة قد تقود إلى تدهور الوضع.

أعرف زوجين كانا متشائمين من حياتهما الجنسية، لأن الزوج كان يصاب أحياناً بنوبات من تعكر المزاج، ممَّا كان يفقده الحيوية، ويجعله زاهداً بالجماع. واستطاعت الزوجة انتزاع سبب كآبته. وقد قالت لي عندئذ: «كان زوجي يشعر بأنه لن يتقدم في عمله بالشركة. فعلى الرغم من أن دخله كان ممتازاً، ويفي باحتياجاتنا، فإنه كان يشعر بعدم جدوى عمله. وبعد مشاورات طويلة فيما بيننا، استطعت إقناعه أخيراً بمقابلة رئيسه للتداول في أمر مستقبله».

وبالفعل قام الزوج بمقابلة رئيسه وصارحه بوضعه. فقال له رئيسه إن الشركة معنية تماماً بما يقوم به من عمل. وبذلك ضمن مستقبله. وهكذا تأكد للزوج عدم صحة شكوكه وقلقه بالتالي. فتبدد القلق واستعاد حيويته السابقة، التي تضمنت الناحية الجنسية بطبيعة الحال.

### الخوف من انعدام الكفاءة الجنسية

حقاً إن أحد العوامل الرئيسية المسببة للتوتر الجنسي في الحياة الزوجية، هو خشية أحد الشريكين من عدم إرضاء الآخر أو عدم إشباعه ـ أو كلاهما معاً. وأبادر إلى القول إن هذا الخوف غاية في الشيوع. ولا بد لمعظم الأزواج من الإحساس به في وقت من الأوقات.

والذكر طبعاً يبلغ الذروة بيسر أشد من الأنثى. وهكذا فإنه أقل عرضة للإحساس بهذا الخوف. ومع ذلك، فإنه يصاب بالقلق، إذا ما استبق زوجته إلى الذروة، ذلك أنه قد يعتقد بعدم كفاءته الجنسية في مواجهة زوجته.

إن حالات القذف السريع شائعة بين الرجال، وبخاصة في بداية الحياة الزوجية، حتى أن الأطباء لا يرون في ذلك عيباً إلا إذا أصبح الأمر حالة مزمنة. ولكن هذه الحالة تزول عادة مع استمرار الجماع، فيتلاشى الخوف، ويتخذ الأمر وضعه الطبيعي.

ومن الضروري أن يتذكر المرء بأن النساء لا يبلغن حد الرعشة دائماً، كما لا يعنين بها دائماً كذلك، وتظهر الدراسات الحديثة بشكل حاسم أن ثلث النساء يبلغن الرعشة بكثرة، كما أن الثلث الآخر يبلغنها بعض الأحيان، بينما قلما يبلغنها الأخريات ـ إذا استطعن إلى ذلك سبيلاً. وهذا يناقض وضع الذكر تماماً، وذلك طبعاً لأن الرجل يبلغ نشوته في كل مرة تقريباً.

**انشغال الفكر بأمور أخرى...**

يبلغ اهتمام الزوج أو الزوجة بأمور أخرى، غير الجنس، حداً يصبح معه الاهتمام بالقضايا الجنسية من الأمور الثانوية. ولعل الرجل، في هذا المجتمع القائم على التنافس، هو الذي يصبح عرضة للانشغال بأمور الحياة أكثر من الزوجة. ولكن يمكن مع ذلك التوصل إلى حل المشكلة باتفاق الزوجين على تبديل جدول حياتهما قليلاً، بالانتجاع إلى الراحة فترة أسبوع أو أسبوعين، أو بتوفير وقت للراحة يومياً.

**مزعجات ضئيلة ــ واضطرابات كبيرة**

ثمة عقبات عديدة جديدة في وجه الزواج الناجح ـ عقبات يمكن وصفها «بالآلية». ومنها السرير ذي الصرير المزعج للزوج والزوجة، خشية سماع الآخرين بما يدور في الغرفة، أو ما يسبّبه ضيق الوقت، أو المكان، من إزعاج للشريك الذي يرغب في الجنس.

هناك نساء كثيرات يتمنعن عن الاتصال الجنسي في الصباح أو بعد الظهر. لأن ذلك مما لا يتفق مع ما يعتقدن بأنه رومانسي، ويتعارض مع مثلهن الشخصية، لذلك كان على الأزواج أن يتفهموا ذلك. وهناك العديد من الزوجات اللواتي يرفضن الجماع عندما يكون الزوجان في ضيافة عائلة أخرى، أو على الأرائك. هذه بعض الأمثلة

فحسب على ما يثير انزعاج المرأة، والاختلاف حول مثل هذه الأمور، ممَّا قد يقود إلى التوتر العصبي بين الزوجين.

وهنا أنصح للمرة الثانية الأزواج والزوجات ببذل جهد أكيد لفهم بعضهم بعضاً من حيث النوازع والدوافع. والمناقشة الصريحة حول اختلاف الآراء، ممَّا يساعد كثيراً في التغلب على هذه المشكلات، إضافة إلى التزام المرء حدود كرامته، وتمتعه بروح النكتة، واحترام مشاعر الآخر ورغباته.

وقد أتيت على ذكر روح النكتة نظراً لأهميتها في تبديد التوترات الجنسية. ذلك أنه قد يتردى الجنس في الحياة الزوجية إلى حدود المقت والرفض، ويتحول إلى طقوس خالية من البهجة. ويرجع ذلك إلى نسيان الزوجين الجانب المرح من الأمور.

يجدر بالأزواج والزوجات أن يذكروا فائدة الاستحمام قبل دخول الفراش، في إزالة الروائح الجسدية، بعد يوم مرهق حار في المكتب أو المطبخ. فإذا كان الزوجين يحبان الحمام الصباحي، فإن ذلك ليس مبرراً لإلغاء الحمام المسائي.

يمكن للروائح الجسدية أن تكون مدعاة للإثارة الجنسية ـ وهي كذلك عادة ـ ولكن دون مبالغة، كما لن تكون مثيرة في حالة صدورها عن تراكم الأوساخ على البشرة. وتجدر الإشارة هنا إلى أن النساء يتحسسن هذه الروائح بصورة خاصة. ويكون الرجل بعد الحمام عبقاً بأريج الرجولة، وبذلك يصبح مدعاة رغبة زوجته.

### المرونة والتخلص من الصرامة

يدخل الزوجان قفص الزوجية، يحملان معهما العديد من الأفكار الثابتة. إلا أن مثل هذه الأفكار تحول دون تلاؤمهما الجنسي. لذلك كان عليك أن تجعلي عقلك منفتحاً. فذلك أمر يسمح لك، يا سيدتي، أن تقيمي علاقتك مع زوجك على أسس ناضجة، فبالعقل المنفتح تحل المرونة محل الصرامة والتصلب، فالمرونة هي ما تحتاجين إليه لبلوغ المتعة الجنسية.

وأذكر قصة رجل جاء يكشف لطبيبه عن أن زوجته كانت تصر على أنه من الخطأ الجماع أكثر من مرة في الأسبوع، بزعم أنها كانت تكتفي بهذا المعدل. وهذا ما أدى بطبيعة الحال إلى نشوء اضطرابات كثيرة في علاقتهما الزوجية. فليس في الحقيقة ثمة ما هو «خطأ» أو «صواب»، عندما يكون الأمر بمدى الإقبال على الجماع. وليس ثمة قانون ثابت لما هو خطأ أو صواب في أيّ جانب من جوانب الجنس من الزواج.

والأزواج المتفهمون يعرفون كيف يبلغون التفاهم مع بعضهم، في نطاق الخصوصية، حول القواعد المتبعة في نسبة الإقبال والامتناع، والمداعبات التمهيدية، وجميع المواضيع الأخرى المتعلقة بالجنس ككل. وهم يتعلمون كذلك تبديل هذه القواعد، كما يتبدلون هم أنفسهم.

يتساءل الكثير من الناس (وبخاصة النساء) حول أشكال المداعبة اللائقة، وعن الوسائل المناسبة لبلوغ اللذة الجنسية. وأنا أجيب دوماً بالجواب ذاته، إن أية وسيلة تكون مناسبة ولائقة طالما أنها تلذ للزوجين، وتتيح لهما بلوغ السلام والراحة النفسية.

## حول تعلم التوافق

يختلف الرجال والنساء عن بعضهم البعض، هذه حقيقة لا تقبل النقاش، وبخاصة من حيث القدرات العاطفية والطبيعة الجسدية. ومن هنا كان لا بد من الوصول إلى حالة من التوافق. والرجال عادة أقرب إلى الاستثارة وأخصب خيالاً، وأشد نزوعاً إلى المبادرة، من النواحي الجنسية، بينما تميل النساء إلى صورة الحياة الرومانسية، فهن أقرب إلى الحلم منهن إلى العمل. وهن أقل من الرجال قابلية للاستثارة، أو بالأحرى دونهم في سرعة الاستجابة، كما أنهن، كقاعدة، يعرضن عن دور المهاجم.

وبناء على هذه الفروق، بالإضافة إلى ما لا يحصى من الاختلافات، فإن التوفيق بينها ضرورة لا يمكن تجاهلها. فالزوجان السعيدان هما اللذان يستطيعان تحقيق توفيق مقبول، عبر السنين، حول نسبة التردد في الاتصال الجنسي وزمانه ومكانه. أما افتقاد هذا التوفيق فإنه لا يؤدي إلا لزيادة اضطراب العلاقة وعدم التلاؤم الجنسي. ولكن ينبغي ألا يكون هذا الاتفاق على حساب أحد الشريكين.

## عدم الاعتماد على الأساليب والأوضاع

لقد كرست كتب ودراسات لا تحصر حول أساليب الجماع في الحياة الزوجية. ولست أقول بعدم فائدة الأساليب، بل على العكس من ذلك، فأنا أعتقد بوجوب توفر معرفة جيدة بها لدى الأزواج والزوجات، وأن تتوفر لديهما الإرادة للتجربة وابتكار الأساليب الجديدة.

ولكني أقول إن الاعتقاد بأن الخدع، أو البدع الجنسية، تزيد من متعة حياتك الجنسية هو اعتقاد ساذج. فالخدع هذه ليست إلا تنوعاً مؤقتاً. وهي لا يمكن أن تكون الأساس الذي تقوم عليه الحياة الجنسية، فنحن نبغي من الزواج قيام علاقة إنسانية

عميقة، فماذا يحدث عندما يفلس أحد الشريكين في ابتكار اللمسات، وأساليب الضم، والشم، والتقبيل؟ وهي أساليب لها حدود؟

## التعبير الجنسي

يمكن التعبير بالأعضاء الجنسية، تماماً كما تعبِّر باليدين، والعينين، والصوت، ومجموع أعضاء الجسم. ذلك أن أسلوبك في استخدام قواك الجنسية يعتمد إلى حد بعيد على مشاعرك عن الحياة عموماً.

لقد أتينا على ذكر أولئك الذين ينتمون إلى العصبة التي تجعل من الجنس سلاحاً. ونذكر هنا بالمقابل حالة الرجل الذي يضمر شكاً بنفسه. فتراه يلجأ إلى استخدام الجنس بكثير من المبالغة في العدوانية. فهو ينزع إلى إخضاع أكبر عدد ممكن من النساء جنسياً، للبرهان على مدى فحولته ونجاحه. وهو بالتأكيد لا يعبر عن حبه لكل واحدة من هذه النساء. بل ولعله لا يستطيع التعبير عن الحب إطلاقاً.

وهناك أنماط أخرى: الزوج والزوجة اللذان يجعلان من الجنس أداة للمساومة، المرء الذي يرفض الإقرار بوجود الجنس، والإنسان الذي يرتدي الأزياء إما للإغراء، أو لإنكار جنسه، والشخص الذي يجلس أو يتحرك بأسلوب يؤكد جنسه، أو ينفيه بصورة مبالغة.

وينبغي التذكير هنا بأن الحضارة الغربية المعاصرة تضع الجنس في مكان الصدارة منها. فقلما تظهر دعاية لسيارة دون بروز حسناء في مكان ما من الصورة. وهذا يعني أن تبتاع السيارة والفتاة معها كجزء من الصفقة. بل وإن أفلامنا وإعلاناتنا وملابسنا وشروطنا الاجتماعية ـ كل ذلك حافل بالجنس. وهكذا ليس لك إلا أن تنظر من حولك لترى كيف يزيف الجنس.

## المتطلبات في الحب الزوجي

لا بد وأن يذر التوتر بقرنيه كذلك عندما يرغب أحد الشريكين، أثناء الألعاب التمهيدية، في أمر يجده الآخر منافياً للذوق. فقد يقود مثل هذا الوضع إلى نتائج خطيرة. فلقد تلقيت مؤخراً رسالة من والد شاب حديث العهد بالزواج، قال فيها إن هذا الزواج حثيث الخطى نحو الطلاق. ذلك أن ابنه يرغب في أشكال من المداعبة، ترى فيها زوجته أمراً لا أخلاقياً. ولقد شعرت بمنتهى الأسف لحال أولئك المعنيين بهذا الوضع الذي لم يكن له ثمة داعٍ. إنه ليس بالأمر الذي يسهل معالجته بالمراسلة.

ومع ذلك، فقد اقترحت على الزوجين قراءة بعض الكتب المخصصة لإرشاد الأزواج الشباب، كما اقترحت عليهما استشارة عدد من الأخصائيين في شؤون الزواج. وفتحت رسالتي على النحو التالي: «إنه لمما يساعد كثيراً أن تتفهم زوجة ابنك أن وسائل الحب متعددة ومختلفة بقدر اختلاف الناس وتعددهم، وأنه ليس ثمة وسيلة رديئة، أو سيئة، أو ضارة، للتعبير عن الحب».

### الخوف من استراق السمع

لعل الرجال لا يولون هذا الأمر عناية كبيرة، بل وربما أنعشهم ذلك، وأثار شهوتهم، ولكن ليس ثمة جدال في أن مجرد فكرة وجود إنسان ما ينصت إلى أصوات النساء أثناء العملية الجنسية، يكفي لأن يطرد منهن كل حافز للجنس، بعيداً، بعيداً. . . بعيداً.

إن الأمثلة التي يمكن أن تصور ما يفعله الخوف من إنصات السمع كافية لأن تزحم كتاباً برمته. وعلى سبيل المثال أسوق هذه الحادثة، فقد كنت أعرف زوجين كانا يعيشان في شقة لم تكن جدرانها بالسميكة. وكان بإمكانك أن تصغي في هدوء الليل إلى الآخرين يتكلمون من الباب المجاور. فكانت تسمع هذه الأصوات المكتومة في فراشهما، كما لو أن شخصاً ما كان يشاركهما الغرفة. فكانت الزوجة ترفض الجماع كلما سمعت هذه الأصوات.

وكان زوجها يصاب بالانزعاج من حين لآخر، وأخيراً قام بمناقشة الحالة بكل صراحة. فقالت له الزوجة: «أشعر كأن جيراننا يعيشون معنا في مخدعنا. وهذا هو سبب تصرفي على هذا النحو».

وظل الزوجان يناقشان مشكلتهما الصغيرة هذه، حتى توصلا إلى حلها بواسطة موسيقى الراديو الخفيفة، وبذلك تبددت الأصوات. ومع ذلك فإنهما كانا يضحكان من الأمر كثيراً. ولحسن الحظ سادت روح المرح لدى الزوجة في النهاية.

وكان ثمة زوجان يعانيان من مشكلة رنين الهاتف في مناسبات عديدة، وهما على وشك الخلو لبعضيهما.

### الخوف من مشكلة الخيانة

لعل سبب انتشار هذا الخوف هو انتشار الخيانة الزوجية ذاتها. وما من أحد يعلم بمدى انتشارها، ولكن تشير الدراسات إلى أن ثمة أزواجاً وزوجات يرتكبون الخيانة الزوجية في وقت ما من حياتهم الزوجية.

هناك بعض الحقائق الأساسية في الخيانة الزوجية. فقلما تحدث الخيانة عندما يكون الزوجان سعيدين ببعضهما. ولكن عندما يحدث ذلك في الزيجات السعيدة، فإن الزوج على الأغلب هو الذي يقوم بالخيانة، أكثر ممّا هو محتمل من الزوجة، وتشير الدراسات أن معدل الخيانة في هذه الحالة هو ٣ أو ٤ أزواج مقابل زوجة واحدة!

وبعض الأزواج السعداء لا يستطيعون مقاومة الإغراء. ومن أسباب الخيانة هو طول الغياب عن بيت الزوجية، أو الاجتماعات المهنية، أو الرحلات العملية، أو الرغبة في البرهان لأنفسهم أو للآخرين على مقدرتهم على مسايرة الشباب، وقد لا تدرك الزوجة حال زوجها، إذا كان الزواج سعيداً. وأعتقد أن الزوجة المحبة ستغفر لزوجها عندما يعترف لها بخيانته.

أما إذا لم تنس أو تغفر، وآثرت بدلاً عن ذلك استعمال الحادثة كسلاح، أو اعتمدتها أساساً للشك في استمرار عدم إخلاصه، فقد ينتهي الأمر معها إلى تدمير الزواج.

## هل الأزواج ملومين لبرودة زوجاتهن؟

لقد أريق حبر كثير حول ما يعرف بالبرود الجنسي. ولقد وقع لوم كبير على سوء معالجة الأزواج لزوجاتهم، والأساليب التي يتبعونها، وأعتقد أن هذا صحيح، في بعض الحالات.

ومع ذلك، فليس الحب، كما أشرت، مسألة حيل وأساليب. فهناك عوامل أخرى تلعب دوراً في هذا الموضوع أيضاً. وهذه العوامل لا تتعلق إلا قليلاً بما يقوله الزوج، أو يفعله، أو أسلوبه في ممارسة الحب، أو مواقفه حيالها، فهذه العوامل تنبع عن المرأة ذاتها عادة، وبخاصة تربيتها ونشأتها.

## ما يجعل المرأة تعتقد بأنها باردة

إن التربية التي ترجع إلى عهد الولادة، هي العامل الذي ينجم عنه اعتقاد المرأة ببرودتها. فثمة تجارب كثيرة، عرفتها المرأة في طفولتها، ممّا يجعلها توصد الباب دون الجنس، حتى تنساه في نهاية الأمر. وقد ينجم في بعض الأحيان عن هذه التجارب عواطف غاية في الانحراف حول موضوع الجنس برمته. فهي تدفع بالمرأة الشابة إلى كبح رغبتها الجنسية ومعاناتها وإشباعها. فثمة جو من الخوف يحيط بمثل هذه النساء اللواتي يوصمن في لحظة من حياتهن بالبرود.

## حركة المد والجزر للرغبة الجنسية

يفترض معظم الأزواج والزوجات الشابات أنه لا بد من توافق الرغبة الجنسية من حيث الزمان والمكان والكثرة. يا للسذاجة! إن ذلك أشبه بالقول إن كل ما سيأتي به اليوم التالي معروف سلفاً.

ثمة حركة من المد والجزر الجنسيين في كلّ فرد، وهما بحاجة إلى التكيّف والظروف الملائمة لخلقها. وأنه لمما يساعد الأزواج والزوجات الشبان والأكبر منهم سناً أيضاً، أن يدركوا دورات الحاجة إلى الجنس كأمر طبيعي. وهي تكاد تكون جزءاً من كل زواج.

عند مطلع الزواج نتعرف إلى شخصين غريبين نسبياً عن أفكار بعضيهما الحميمة وأعمق حاجاتهما. وكما قلت، فإن السنوات القليلة الأولى من الزواج، إنما تشكل مرحلة الاكتشاف، واختلافات القابلية الجنسية هي إحدى أكثر هذه الاكتشافات حيوية. ولهذا السبب كان من الهام جداً أن يقام حوار صريح بين الزوجين اللذين ينبغي عليهما أن يصبرا ويحتملا المفاجآت، وقد يستغرق الوصول إلى اتفاق شبه كامل حول موضوع الجنس نحو خمس سنوات، أو عشر، بل وعشرين عاماً من الحياة المشتركة إن أمكن ذلك.

يمكن شرح الجزر والمد في الغريزة الجنسية، بلغة مبسطة، على النحو التالي:

قد يرغب الزوج أو الزوجة، في أية لحظة، بالجماع أو شكل من المداعبة، أما الآخر فقد يزهد في ذلك. هنا تكمن أمامنا بذور الشقاق، أو على الأقل، عدم الاتفاق. وقد يؤدي ثبات هذه الحال بشكل سلوك في الحياة الجنسية، إلى كارثة.

تكاد لا تحصى الأساليب التي تعلن فيها هذه الخلافات عن نفسها... أعرف امرأة كانت تشتد غريزتها مرة أو مرتين كل شهرين أو ثلاثة دونما مبرر واضح. حتى تكاد لا تبلغ مداها في سبع ذرى طيلة الأربع وعشرين ساعة.

وهناك أيضاً حالة الثري الذي يبلغ الخامسة والخمسين عاماً... تقول زوجته إنه كان يرغب في الوصال كل ليلة ليثبت أنه «ما يزال الرجل الذي كان»، اعتقاداً منه أن ذلك ممّا يعوض له ما يفقده من قواه الجنسية مع تقدمه في السن. هذا وأن العوامل الاقتصادية والمهنية على درجة من الأهمية للنوازع الجنسية أو فقدانها، فالضيق الذي

ينجم عن العمل قد يؤدي إلى زهد مؤقت في الجنس عند الزوج أو الزوجة. وهناك بعض المشكلات الخاصة التي تبرز مرة في السنة، أو كلّ ستة أشهر، التي تؤدي إلى الحالة ذاتها أيضاً. فقد تشغل الجهود التي يبذلها أحد الزوجين للحصول على عقد أو ترقية في عمله عن الجنس، فيصبح مقلاً.

### هل يفقد الذكر قواه الجنسية؟

يرافق تقدم السن طبعاً ضمور في القدرة الجنسية، ومع ذلك فإن ضمور القدرة الجنسية لا يعني بالضرورة فقدان المرء رغباته الجنسية ومقدرته كلياً، ذلك أن ثمة رجالاً كثيرين يمضون في حياتهم الجنسية حتى سن الستين، وربما بعد ذلك. وعلى الأرجح أن يبقى الرجل، الذي عاش حياته قوياً، واستمتع بأقصى طاقاتها، محتفظاً بقدرته الجنسية. فالرجل، الذي ينتمي إلى هذا النمط من الرجال الذين عاشوا علاقة من منح الرضى واستقباله، والتي يستشعر بالأمن هو ذاته في نطاقها، يكون قادراً على تفادي النكسات.

وإليكم فكرة أود أن أستودعكم إياها، وهي أن مصاعب الكهولة لم تبلغ هذا الحد من الضخامة، إلا نتيجة المعلومات المغلوطة التي بلغت حدّ الأساطير. وقد نجم عنها مخاوف من أيام المحن في الأربعينات والخمسينات وما بعدها. ولكن الحقائق ترياق يزيل كل سموم التهاويل.

ذلك أن ثمة خوفاً يكمن عند جذر جميع الاضطرابات العاطفية مهما كانت صورتها، والحق أقول لكم إن الخوف غالباً ما يرضع من ثدي الجهل.

## ما يعترض الحياة الجنسية من مشاكل

### هل ينفر الرجل من الرائحة المهبلية...؟

● أظن أن هناك رائحة قوية ربما تنبعث من مهبلي. وأخشى أن تتسبب بنفور زوجي مني عندما نمارس الجنس. فما الذي أفعله...؟

ـ تظهر الإفرازات المهبلية عند جميع النساء، وهي التي تجعل المهبل رطباً، ينظف نفسه ذاتياً، ويحمي نفسه من بعض أنواع البكتيريا هكذا. أما كمية هذه الإفرازات فتتفاوت ما بين امرأة وأخرى، كما تتبدل عند المرأة الواحدة تبعاً لمراحل دورتها الشهرية. قد تلاحظين كذلك أن هذه الكمية ستتأثر بالإثارة الجنسية، أو بحالتك

العاطفية، أو بأدوية معينة تتعاطينها، مثل حبوب منع الحمل، على أن هذه التغييرات لا تشير إلى وجود مشكلة، بل هي عادية تماماً.

عندما تقلق النساء من رائحة مهبلية، تكون المشكلة في الغالب خيالية أكثر منها واقعية. ومع ذلك، فباستطاعة المرأة الموفورة الصحة والعافية، أن تبعث رائحة مهبلية كريهة، يسببها وجود عدوى في المهبل. والمثل على ذلك أن بكتيريا الإلتهابات المهبلية عادة ما تنتج رائحة كريهة مميزة، مع إفراز أخضر رمادي وحكاك وألم في المهبل. على أن المضادات الحيوية على شكل تحاميل، أو كريمات، أو دوشات مهبلية، أو حبوب، ستزيل العدوى وتزيل الرائحة معها.

والعدوى تأتي في بعض الأحيان نتيجة لارتداء سراويل داخلية مصنوعة من النايلون، أو خيوط اصطناعية أخرى، طالما أن هذه المواد تحفظ حرارة الجسد ورطوبته، موفرة هكذا الجو المناسب للبكتيريا حتى تتكاثر. من هنا يصبح أنه من الأفضل ارتداء ثياب داخلية قطنية، طالما أن للقطن مسام، ويسمح للهواء بالدوران في المنطقة المعنية.

تجدر الإشارة هنا إلى أن الدوشات المهبلية، ومنتجات النظافة الصحية الأنثوية الأخرى، إذا لم يصفها طبيب، فقد تقلل التشحيم الطبيعي للمهبل، وتبدل توازنه الكيميائي، والأمر المحيّر أنها قد توفر جوًّا مناسباً لحصول العدوى والالتهاب.

ليس من العدل الزعم بأن رائحة المهبل ستدفع بزوج المستقبل إلى النفور عند ممارسة الجنس. فعلى العكس، نجد أن بعض الرجال تجذبهم الروائح المهبلية وتثيرهم.

### هل التهاب بطانة الرحم خطر جنسي...؟

● قال لي الطبيب إنني ربما أكون مصابة بالتهاب في بطانة الرحم، ولا أفهم معنى هذا بدقة. لذلك هل لي بعضُ المعلومات عنه...؟ وما هي الاشتراكات المحتملة...؟

ـ بعد وصولك إلى سن البلوغ تزداد سماكة بطانة الرحم مرة كل شهر، تمهيداً لاستقبال بويضة مخصبة، وإذا لم تكوني حاملاً، لا تكون هناك حاجة لبطانة الرحم هذه، فتغادر الجسد على شكل سائل حيضي. هذه العملية منتظمة، حيث إن بطانة جديدة تظهر لتحل محل تلك التي خرجت كل شهر. وتبقى مستمرة على هذا المنوال من سن البلوغ حتى سن اليأس (إلاّ عندما تصبحين حاملاً).

إذا كنت مصابة بالتهاب بطانة الرحم، فسيظهر نسيج هذه البطانة (التي تغادر الجسد عادة أثناء الحيض)، وهو ينمو على المبيضين، أو في أنابيب فالوبيان، أو في مواقع أخرى من الحوض.

أسباب التهاب بطانة الرحم ليست واضحة، ولكن الرأي الطبي الأكثر اعتماداً يقول إنه أثناء الحيض، يحدث لبعض أنسجة البطانة أن تعود إلى الوراء صاعدة في أنابيب فالوبيان نحو المبيضين والبطن، مخلّفة بعض البقاع النسيجية في تلك المناطق. ثم تأخذ بقاع أنسجة بطانة الرحم التائهة هذه إلى النمو، والازدياد سماكة، والنزف عند نهاية كل دورة، تماماً مثلما هي حال النسيج الرحمي العادي.

أما عن أعراض التهاب بطانة الرحم فتتفاوت. أهمها حيض مؤلم، وجماع مؤلم، ووجع في أسفل الظهر والحوض. كما يستطيع هذا الالتهاب أن يتسبب بالعقم عن طريق إصابة الأنابيب أو المبيضين بالانسداد.

ولا وجود لفحوصات مخبرية تكشف عن التهاب بطانة الرحم. إلاّ أن الفحص الحوضي قادر على تحديد وجود أية خمائر من بطانة الرحم على الرحم، أو على أنابيب فالوبيان، أو المبيضين. وقد يلجأ طبيبك إلى أسلوب يعرف باسم «الفحص اللاباروسكوبي» (Laparoscopic)، ويتضمن إحداث جرح صغير في البطن تحت السرة مباشرة، ثم إدخال منظار لرؤية المنطقة. وهذا يمثل واحداً من أكثر الأساليب التشخيصية شيوعاً بين ما يستخدم اليوم للكشف عن التهابات بطانة الرحم. ومن الممكن لهذه الطريقة أن تتم تحت البنج الموضعي في عيادة الطبيب.

نصل إلى معالجة التهابات بطانة الرحم، فنجدها تتفاوت تبعاً للأعراض. فالأدوية التي تقضي على الألم أثناء الحيض تكفي وحدها بالنسبة لبعض النساء. أما المعالجة الهرمونية ـ التي توقف الدورة الهرمونية الأنثوية الطبيعية ـ فتمنع البويضات من الانطلاق، وتقلص بقاع نسيج بطانة الرحم، وهي علاج آخر فعال. هذا وتعطى جرعات كبيرة من حبوب منع الحمل في بعض الأحيان على مدى يتراوح بين ستة شهور وسنة، إلاّ أنك لا تستطيعين الاستعانة بهذه الحبوب إذا كانت غير مناسبة لك أنت بالذات. ثم نصل إلى «الدانازول» (Danazol)، وهو هرمون ذكري اصطناعي، فنجده يوقف الدورة الهرمونية أيضاً، متسبباً هكذا بتقلص بقاع نسيج بطانة الرحم المنتشرة. إنه نوع جديد من العلاج الناجح.

يوصى باللجوء إلى الجراحة فقط، عندما يكون المرض مستفحلاً إلى حدّ أن البقاع النسيجية المنتشرة تعيق ممارسة الأعضاء، التي التصقت عليها، لوظائفها بصورة سليمة. وفي بعض الحالات، يوصى باستئصال الرحم كملجأ أخير، عندما تتسبب التهابات بطانة الرحم بأعطاب كبيرة تلحق بالمبيضين. الأمر الذي يؤدي إلى حدوث النزيف الداخلي، أو ألم حيضي مستفحل وآخذ بالازدياد، يعرّض المرأة لضعف شديد.

نلفت نظرك في نهاية المطاف إلى أن التهابات بطانة الرحم كثيراً ما تكون مرضاً متطوراً، وباستطاعته العودة إلى الظهور بعد العلاج الناجح، الأمر الذي يدعو الزوجين اللذين يرغبان بالإنجاب، أن يحققا هذه الرغبة بسرعة قبل أن يحصل العقم. ولا وجود لما يشير إلى أن التهابات بطانة الرحم تنتقل إلى الرجل عن طريق الممارسة الجنسية.

## الجنس والمعاقون

● أصبت بما جعلني معاقة في الآونة الأخيرة، وأنا محصورة في كرسي بعجلات الآن. خرجت من المستشفى، ويبدو أنني أستعيد حياتي مع زوجي كالسابق تقريباً. إلاّ أن الناحية الوحيدة التي لم نعد إلى خوض غمارها بعد هي الجنس. سبق لحياتنا الجنسية أن كانت ناشطة جداً، وأحب لها أن تعود إلى سابق عهدها.

ـ لقد سرت خطوة أولى مهمة أصلاً، أعني إدراكك أنك ما زلت كائناً جنسياً، وترغبين باستعادة حياتك الجنسية. باتخاذك هذا الموقف الإيجابي، وإيمانك بأنك قادرة على إعطاء المتعة وتلقيها، تخطيت إحدى العقبات الرئيسية التي تعترض حياتك الجنسية الممتعة.

أما الخطوة التالية التي عليك اتخاذها فهي مناقشة مشاعرك مع زوجك، وإعلامه أنك راغبة بعودتكما إلى حياتكما الجنسية السابقة معاً. خوضك الحديث معه حول هذا الموضوع قد يريحه، طالما أنه قد يكون راغباً في التحدث معك بهذا الأمر، إلاّ أنه يتمنع لئلا يحرجك، وهو الذي يجهل حقيقة أفكارك. هذا إلى جانب أنه إذا كان زوجك منصباً على لعب دور العناية بك أثناء فترة النقاهة، قد يستصعب أن يتحول من دور الشخص الذي يؤمن العناية، إلى دور من يؤمّن الحب.

بعدما تتحدثين مع زوجك بهذا الشأن، سيساعدكما معاً أن تتعرفا إلى مدى التأثير الذي أحدثته إعاقتك المعنية في ممارستك للجنس. ضمن الإعاقات ما ليس له إلاّ تأثير بسيط على الممارسة الجنسية، بينما هناك أخرى لها تأثير أكبر على المضاجعة.

وباستطاعة طبيبك أن يحدد لك تأثير إعاقتك على حياتك الجنسية. لذلك تحدثي إليه، ودعيه يجيب على أسئلتك جميعها.

ستجدين على كل حال أن باستطاعتك الإجابة على أكثر الأسئلة أهمية، حول ما يتعلق بمقدراتك وطاقاتك الجنسية من تلقاء نفسك. وبالتجربة، تستطيعان معاً أن تتعرفا إلى حقيقة ما تغيّر وما بقي على حاله. تعرّفي على الأشياء التي ما زلت قادرة على عملها والشعور بها. ما هي التصرفات الجنسية التي ما زالت ممتعة مثلما كانت من قبل...؟ هل طرأ تغيير على أحاسيسك...؟ أين هي مناطق الإحساس الجنسي في جسدك الآن...؟ ما هي أوضاع الجماع الأفضل لك الآن...؟ ما هي مشاعر زوجك... تعرفا على كل ذلك فيما أنتما تتعلمان ما باستطاعتكما عمله معاً...؟

ستحتاجين إلى بعض الوقت حتى تجيبي على هذه الأسئلة، ولكنك بالصبر، والمناقشة مع زوجك، وبشيء من الإبداع، ستتوصلين إلى تحديد التعديلات التي تحتاجين وزوجك إلى اعتمادها، لتعودان إلى خوض غمار حياتكما الجنسية معاً إذا احتاج الأمر إلى أية تعديلات.

### الركض وتأثيره على الحيض

● أنا عدّاءة في الثالثة والعشرين من العمر، أركض لمسافة عشرة كيلومترات كل يوم تقريباً. لاحظت خلال الشهرين الماضيين أن حيضي خفّ كثيراً، ولم يحدث أبداً هذا الشهر. أطلعت إحدى صديقاتي على هذا الذي حدث، وهي عداءة مثلي بدورها، فقالت إن حيضي تغيّر بسبب ممارسة رياضة العدو. فهل هذا محتمل...؟

ـ قد تكون صديقتك محقة فيما ذكرته. ذلك أنك عندما تركضين، تحرقين الدهون وتنمّين عضلاتك. ولكن إنتاج هرمون الإيستروجين في الجسد يتأثر بالأنسجة الدهنية، وعندما ينخفض ما هو موجود من الأنسجة الدهنية إلى حدّ معين، ينخفض مستوى الإيستروجين الذي يدور في الجسد بصورة ملحوظة. وهذا بدوره يؤدي إلى خفض ما يتدفق من سائل حيضي، أو وقف ظهور السائل الحيضي كلياً.

ويبدو أن هذه المشكلة هي أكثر شيوعاً بين النساء النحيفات (وزنهن أقل من خمسين كيلوغراماً)، واللواتي تفقدن عشرة في المئة أو أكثر من أوزانهن نتيجة لممارسة رياضة العدو، أو تمارين رياضية أخرى. وحيث إن النسيج العضلي هو أثقل وزناً من النسيج الدهني الذي يحل محله، فإن فقدان ما يتراوح بين ثلاثة وخمسة كيلوغرامات من الوزن يمثل فقدان كمية أكبر نسبياً من النسيج الدهني.

لذلك نقترح على النساء العداءات أن تحاولن تجنب فقدان الكثير من أوزانهن. وإذا ظل الحيض شحيحاً أو غائباً لأكثر من ثلاثة شهور، ربما يدعوك التفكير السليم إلى مراجعة اختصاصي بالأمراض النسائية، ليجري لك الفحوصات للتأكد من عدم وجود سبب آخر لانخفاض كمية السائل الحيضي أو غيابه.

### تغير لون دماء الطمث

● عندما بدأت الحيض، ظل السائل الحيضي يخرج وهو أسود اللون خلال الشهور القليلة الأولى. والآن عندما أحيض، يخرج هذا السائل أحمر اللون عادة، غير أن السائل الأسود يظهر بين حين وآخر.

ـ ليس باستطاعتك أن تتصوري ذلك العدد الكبير من النساء الشابات اللواتي يسردن علينا هذه القصة ذاتها. والسائل الأسود يحتوي فقط على الإنتاج المتفكك لخلايا الدم الحمراء العادية. صحيح أن اللون يختلف عمّا تتوقعينه في الأحوال العادية، ولكنه يبقى طبيعياً، ويمكنه أن يظهر هكذا في أي وقت من الحياة، ولا يعني أنه إشارة لوجود مشكلة.

### أسباب الجفاف المهبلي

● يدور سؤالي حول التزييت المهبلي. ذلك أنني في كثير من الأحيان، أجد مهبلي جافاً، رغم استعدادي عقلياً وعاطفياً لمضاجعة زوجي ورغبتي به. أحتاج إلى المساعدة، إذ ينتابني القلق الآن خوفاً من بقاء هذه الحال هكذا طوال حياتي، وأخشى أن يسهم قلقي بحدّ ذاته في تفاقم المشكلة. وهذا الوضع يؤدي إلى قلق جديد من أن زوجي سيظنني غير راغبة بالمعاشرة الجنسية، أو أنني لا أتمتع منها.

ـ عندما تستجيب المرأة الموفورة الصحة والعافية جنسياً، فسيتوفر عادة ما يكفي من التزييت المهبلي للسماح بولوج وجماع مريحين. فإذا لم يحدث هذا التزييت كما هو الحال عندك، يصبح على المرأة أن تعرف السبب.

هناك العديد من العوامل الجسدية التي قد تكون مسؤولة عن غياب التزييت المهبلي. أكثرها شيوعاً ربما هو ذلك الالتهاب المهبلي المزمن الذي تسببه بكتيريا «المونيليا»، التي تشبه الخمائر عندما تبالغ بالتكاثر. هذا الالتهاب يستطيع الطبيب تشخيصه ومعالجته.

ثم عندما يكون مستوى الإيستروجين الذي يدور في الجسد منخفضاً، يستطيع أن

يتسبّب بالجفاف المهبلي كذلك. لهذا السبب، تجد معظم النساء أنهن لا تتزيتن بسرعة أو بغزارة في الجزء المبكر من الدورة الشهرية، (اليوم الأول من هذه الدورة هو يوم بدء الحيض)، عندما تكون مستويات الإيستروجين منخفضة عادة. ومستويات الإيستروجين تنخفض كذلك بعد إنجاب مولود، ويطول أمر هذا الانخفاض إذا كانت المرأة ترضع مولودها من صدرها. ثم بينما المرأة تقترب من سن اليأس، يقل إنتاج مبيضيها للإيستروجين تدريجياً على مدى سنوات، وهذا كذلك وقت شائع لظهور متاعب الجفاف المهبلي. وفي النهاية، نريد الإشارة إلى أن النساء اللواتي تتعاطين حبوب منع الحمل الفقيرة بالإيستروجين، قد تتعرض للجفاف المهبلي أيضاً. ذلك أن حبوب منع الحمل توقف إنتاج المبيضين للإيستروجين، وكمية الإيستروجين الاصطناعي التي تؤمنها حبوب الجرعة القليلة، قد تكون صغيرة جداً بالنسبة لبعض النساء.

**هل الرعشة المبللة عادية عند النساء...؟**

● أصاب ببلل شديد عندما أنتفض بذروة النشوة، وأشعر كأنما فيضاً من السائل يتدفق خارجاً مني. هذا وقد قرأت أن النساء قد تفرغن كالرجال تماماً.

ـ يحتمل لكمية من السائل أن تتسلل خارجة من منطقة أعضائك التناسلية وقت انتفاضك بذروة النشوة، ولكن من الصعب التحدث بتأكيد عمّا هو هذا السائل. ذلك أن بعض النساء على سبيل المثال تفقدن كمية ضئيلة من البول لحظة انتفاضهن بالرعشة الجنسية. وقد يحدث هذا لأن فوهة المبولة (القناة التي تنقل البول من المثانة إلى الخارج) تنفتح وقت بلوغ ذروة الإثارة الجنسية، فيتسلل البول إلى الخارج. أو أن فوهة المبولة ربما تكون مرتخية نتيجة تعداد الولادات، هكذا هو حال النساء ذوات المبولات المرتخية، يحدث أنهن تفقدن البول عند ممارستهن لأيّ نوع من المجهود، أو عندما تضحكن أو تسعلن، إضافة إلى وقت انتفاضهن بالنشوة.

سبب آخر للسائل الذي تفرزينه ـ وما قرأت عنه هو أنه ربما يحصل عندك تدفق سائل من الغدد المحيطة بالمبولة. وقد جرى تشبيه هذه الحال بإفراغ الذكر. إلاّ أن هذا السائل عند المرأة لا يحتوي على حيوانات منوية. والجدير بالذكر أن هذا السائل يخرج من المبولة لا من المهبل، إلاّ أنه ليس بولاً. أما سبب هذا النوع من الإفراغ عند النساء، فربما يعود إلى وجود موقع حساس على الجدار الأمامي من المهبل. عندما يتعرض هذا الموقع للفرك، يبدو أن الرعشة وإفراغ السائل من المبولة يحدثان في الوقت ذاته، ويعطيان إحساساً ممتعاً.

## فقد المتعة وتأثيره على الحياة الجنسية

كثيرون من الناس لا ينشدون من الحب، في أغلب الأحيان، إرضاء أهداف الحب الناضج، بل إشباع رغبات الطفولة البراقة والفجة. ولإيضاح ما أعنيه أقول: إن الشخص الذي كان نهماً للحليب في أيام طفولته الأولى، لا يمكنه العيش بعد ذلك على الحليب طوال يومه، بل يجب عليه أن يتعلم كيف يأكل اللحم، والبطاطا، والخضر، وسائر الأطعمة التي يتناولها الناضجون، وذلك لأن هذا الغذاء هو الذي يحتاج إليه الجسم الناضج بالفعل، ولا بد حينئذ أن يصيبه المرض، إذا استمر في العيش على غذائه من الحليب، بسبب حاجته إلى الغذاء الآخر...

وعندي أن مثل هذا الإنسان لم يذق طعم الحب، بادئ ذي بدء، وبدلاً من أن يكون منغمساً في علاقة حب، تراه وقد تملكته خيالات وأوهام. وبعبارة أخرى استبدت به رغبة جامحة في الحصول على شكل من أشكال الإشباع لا يمكّن إنساناً ناضجاً أن يتوقعه من إنسان ناضج آخر!

## آلة... لتحقيق غاية؟!

وأعتقد أن مجتمعنا لم يستطع أن يوضح للكثيرين مدى الروعة، والإثارة، والحب الحقيقي، والإشباع ممّا يمكن منحه أو تهيئته للشاب الناضج...

ولعل ممارسة الحب تكون مثالاً مناسباً لإيضاح ما تقدم. إن الطفل، على ما هو معروف، غير قادر على الحب، سواء من الناحية الجسدية أو الناحية العاطفية. فهو لا يرى، في علاقته المبكرة بأمه، غير ثدي الأم، كشيء يراه ويحبه، وليس إنساناً آخر يختلف عن أمه! وامتياز الشاب الناضج أنه يتمتع بروعة تحقيق القدرة على سبر أغوار الإنسان الآخر، ويزداد تعمقاً في تقدير جوانب شخصيته.

وثمة أمر آخر يخص الناضجين وحدهم، ذلك هو الإدراك بأن العلاقة، التي تقوم على أساس الاعتماد الكلي على الآخر، والنفاق المتبادل، حيث لا ينظر الشريك إلى شريكه بوصفه أنه فرد مستقل، لكن بوصفه أنه آلة ووسيلة لتحقيق غاية من الغايات... هذه العلاقة، إنما هي علاقة خالية من كل معنى، بل هي واهنة هشة إلى أبعد الحدود!

فمثلاً: إذا أحب رجل امرأة لمجرد أنها تجيد طهي الطعام، أو تتمتع بالمفاتن الجسدية التي ترضيه، فإنه لا يرى فيها كائناً حياً. ذلك أنها في نظره لا تملك ميّزة الاستقلال، أو القدرة على التصرف، أو العمق الإنساني، وغير هذا وذاك من المزايا

والصفات. فالعلاقة بين الصورة التي يكونها الشريك عن شريكه الآخر، وحقيقة هذا الشريك، هي أشبه بعلاقة تصميم المهندس لبيت ما. والمرء لا يستطيع العيش في تصميم البيت، بل في البيت نفسه دون شك. وأنت تستطيع أن تتخيل ما يمكن أن يكون عليه العيش في المنزل الذي يصوره التصميم، لكنك لا تستطيع العيش إلا في بيت حقيقي. وكذلك الحال مع لائحة الطعام: إنها تثير شهيتك وتفتحها، لكنها لا تشبع جوعك!

... ونسيت الأهم: الجنس!

ولا مراء في أنك ستزداد تقديراً لنفسك، وإغناء لها، بقدر ما تعترف باستقلال الشريك الآخر وقيمته كإنسان. ثم إنك في الوقت نفسه ستزيد من إثراء شريكك، وكلما ازداد هذا ثراء، كلما أصبحت علاقتكما المتبادلة أكثر غنى وامتلاء واكتنازاً، وازدادت بالتالي بواعث سعادتكما وهنائكما.

لهذا فإن الذي يتلاشى ويختفي، عندما ينتهي الغرام... إنما هو أسطورة خيالية من أساطير الأطفال والطفولات، يرتدي فيها الأشخاص ثياب الشباب الراشدين!

ولأضرب لكم على ذلك مثلاً آخر: لنفترض أن فتاة في الخامسة والعشرين تتمتع بغدد طبيعية نشيطة، وحوافز جنسية عادية... جاءت إلى محلل نفساني تشكو إليه أمر خطيبها، فتصف ما تعتقد أنه الزواج المثالي، وتقص عليه أية طبخات رائعة سوف تبادر بتحضيرها، وكم ستكون ملابسها أنيقة، لتبدو فيها كالغزال رشيقة... وكيف أنه لن يلحظها، ولو لمرة واحدة، في وضع غير مرتب، أو هندام غير حسن، فضلاً عن أنها ستكون مقتصدة فلا تبذير ولا إفراط. وتمضي الشابة مسترسلة في الحديث عن كل شيء إلا شيئاً هو الأهم من كل أولئك: الجنس، في العلاقة الزوجية السحرية!

وهنا... وحينما سألها المحلل: وماذا عن ممارسة الجنس معه؟ قالت: آه. نعم. إن هذا الأمر سوف يكون رائعاً ممتازاً معه!

إن فتاة كهذه لم تفعل أكثر من أنها روت قصة سحرية عمّا تتصور وتعتقد أنه الزواج وحسب... في حين أن ذلك، في حقيقة الأمر، ليس زواجاً على الإطلاق، وإنما هو في واقعه رغبة مقنعة في علاقة مثالية كالتي تقوم بين الأب وابنته، أمكن فيها التخلص من مزاحمة الأم، وخوفاً من السفاح، كأنما الجنس بطبيعة الحال أمر محرم!

### الحب المحكوم عليه بالموت

قبل بضع سنوات، وفي أثناء جولة قمت بها في بلد متخلف نسبياً، رأيت صبية لا تجاوز الثامنة من عمرها وهي ترقص، وقد تبرجت كما لو كانت امرأة ناضجة، رغم أنها كانت تبدو عجفاء نحيلة، وغير ذات جمال ملحوظ. ويبدو أنها تلقت تعليماً وتعليمات بأن تؤدي حركات مثيرة! كانت الفتاة الصغيرة متمكنة من أسلوب جيد في الرقص، لكنها تركت في نفسي أثراً غير محمود، فقد بدا رقصها أقرب إلى الخلاعة والمجون، منه إلى الإغراء والاجتذاب. وهذه في نظري صورة جيدة لمفهوم الكثيرين عن الحب الزوجي، وذلك لعمري نوع من الحب محكوم عليه بالموت، لأنه حب مزيف في حقيقته وواقعه.

والثابت هو أنه حيثما يتوفر حب حقيقي، وعلاقة ناضجة، يوجد معه الحب بين الزوج والزوجة. إنه، في الدرجة الأولى، حب ناضج حقاً. إنه ليس نوعاً من العلاقة المموهة الشبيهة بعلاقة البنت مع والدها، أو الفتى مع أمه، لكنها مقنعة وراء صورة الزواج. والحب هنا محكوم عليه بالموت منذ بدايته، لسبب رئيسي بسيط، هو أن الحب الحقيقي في الأساس كان مفقوداً!

إذن فالحقيقة الواقعة أنك لا تستطيع أن تقيم علاقة حب حقيقي وأنت تحمل في نفسك توقعات واحتمالات طفولية! وهنا يجدر بك ألا تسعى إلى الانغماس في علاقة ناضجة، ما لم تكن أنت ناضجاً إلى الحد الذي تستطيع معه التصرف في مثل هذه العلاقة. أما إذا كنت منغمساً في علاقة كتلك، فقد وجب عليك أن تعمل لتنضج بسرعة، ومن الأفضل لك في هذه الحالة أن تبادر إلى استشارة محلل نفساني كفوء.

### لا يحتملون محبة الآخرين!

وهاكم مثلاً آخر أضربه عن مدى الأذى الذي يمكن أن ينشأ من العلاقة، حينما يكون صاحبها غير متمتع بالنضج اللازم: نفرض أن فتاة صغيرة في السابعة من عمرها تعشق الدمى... إنها في هذه الحالة تستطيع إقناع أمها بالسماح لها بحمل شقيقها أو شقيقتها الرضيع، وتدخل في مباراة مع أمها كي تبدو في مظهر الفتاة الكبيرة، لترضي طموحها بأن تصبح أماً في المستقبل. وإذا افترضنا جدلاً بأنها ستقوم بحمل الطفل بكل حرص وعناية، فإن الحقيقة تبقى كما هي... وهي أنها ليست كبيرة إلى الحد الذي يسمح لها بحمل طفل في الشهر العاشر من عمره بين يديها. لذلك فإنها قد تصاب

بفتق، أو قد تضطر لأن تلقي بالطفل أرضاً، الأمر الذي ينتهي بمأساة إذا أصيب بأذى. . .

لكل أولئك ليس للناس أن يسمحوا بأمور لم ينضج أصحابها لتحمل تبعاتها بعد. هل تستطيع أن تبدأ تعلم الموسيقى بعزف قطعة لشوبان مثلاً؟ أم الأصح أن تبدأ بتمرينات النقر بالأصابع، ثم تدرس المقطوعات البسيطة، حتى يحين الوقت الذي يتم فيه نضج المعرفة بأصول العزف، فتؤدي قطعة شوبان؟!

ومن سوء الحظ أن القانون يجيز الزواج إذا كان طالبه مستوفياً لشروط السن. وبعبارة أخرى إذا كان قادراً على إنجاب الأطفال من الناحية الجسدية. ومن سوء الحظ أيضاً أن الدولة لا تسأل عمّا إذا كان الخطيبان ناضجين عاطفياً إلى الدرجة التي تكفي للانغماس في علاقة ناضجة. ذلك أن المرء قد يكون ناضجاً من ناحية الجسم، لكنه قد يكون طفلاً، وطفلاً غارقاً في الطفولة، من ناحية العاطفة!

إن الغرام الزائف، الذي هو أقرب إلى الأسطورة الخيالية، ليس الحب الحقيقي الذي يتطلب من الشريكين نضجاً عاطفياً، يستطيعان به ممارسة الحبّ بشكل كامل، والاستمتاع به على صورة صادقة غير كاذبة أو مزيفة. ومن الأمور المريرة حقاً، أن كثيرين من الناس لا يستطيعون احتمال محبة الآخرين لهم! وليس في استطاعة الإنسان أن يتصور كم من المرضى يقولون لطبيبهم النفساني: «إن الشخص يسقط من عيني حال وقوعه في حبي، لأنه أحمق، وإنسان غير ناضج وحقير وخاطئ. . . مثلي! وتنهار العلاقة، ويدمر أطرافها عندما ينغمسون فيها، وهم يحملون هذه التصورات والترهات في أذهانهم!

### سبب القضاء على الحب

إننا نعيش في عالم غريب. . . ودعوني أقص عليكم هذه الحادثة: كان أحد علماء تطور السلالات البشرية في زيارة لقبيلة بدائية. واتفق أن اقترب حينئذ موعد عيد الميلاد، فقرر العالم لهذه المناسبة أن يرسل هدية ملائمة إلى صديق عزيز لديه. ونظراً لما كان يتمتع به نسيج هذه المنطقة البدائية من جاذبية وإغراء، فقد قرر الرجل شراء قطعة منه لإرسالها إلى صديقه، وكان أن ذهب إلى السوق، حيث بدأ في مساومة البائع، وبعد ساعة أو أكثر، اتفق الاثنان على سعر بدا مناسباً لكل منهما، فتمت بينهما الصفقة. . .

ثم راودت العالم فكرة إرسال هدايا من هذا النسيج إلى جميع أصدقائه ومحبيه بمناسبة رأس السنة وعيد الميلاد... فقال للبائع: «انظر... ما دمنا قد اتفقنا على سعر مناسب، وما دمت أنت تملك المزيد من هذا النسيج، فإنني أرغب في شراء كل ما لديك بالثمن نفسه!». ولكن البائع قال: «ليست لدي النية كي أبيعك كل ما عندي، لأنه ماذا سيبقى لدي لأفعله طول اليوم! لقد تجاذبت وإياك أطراف الحديث جانباً من النهار... والآن أريد محادثة ومساومة شخص آخر. أريد تمضية النهار في المساومة مع أشخاص آخرين غيرك!»

إن مثل هذه العلاقة نادرة في مجتمعنا. فأنت تدخل دكان السمانة، وتدفع ثمن ما تريد شراءه، فيسلمك البائع بضاعتك التي اشتريت، ثم تدير ظهرك وتمضي، وليس عليك حينئذ أن تلقي بالتحية فتقول صباح الخير أو مساء الخير، مثلاً. بل إنك قد لا تعرف شكل البائع أو اسمه، ولا ما إذا كان سعيداً أو حزيناً، إذ إنه ليس إلا «آلة بيع حية» بالنسبة إليك...

هذا النوع من العلاقة المحدودة المتطرفة في تحديد الفروق، والتمسك بالضروريات، تفرض علينا أن نرى في كل العلاقات أمراً مصطنعاً، وليس بادرة ودية وغنية بالمعاني والدلالات. فنحن نحمل، بمعنى من المعاني، مفهوم شيشرون القديم عن العبد، وهو أنه «آلة متقدمة» تستخدم في غرض محدد ليس إلا، وكل شيء آخر عرض من الأعراض!

إننا كثيراً ما نحمل معنا هذا الأسلوب في معالجة أكثر علاقاتنا الإنسانية أهمية. ومثل هذا المفهوم لشريك الحياة، أو شريكتها، هو السبب الرئيسي في القضاء على الحب. فأنت لا تعامل إنساناً كما لو كان أداة، إذا كان الحب الحقيقي متوفراً بدلاً من خرافات طفولية، وطفولية عاطفية. ذلك أن الحب يتطلب الكثير من الواقعية، فقد تكون أنت على علم بأن ممثلة السينما التي شاهدتها لتوك على الشاشة هي أكثر جمالاً من زوجتك، أو أن امرأة أخرى تتمتع بإغراء وجاذبية في السرير لا تتمتع بمثلهما زوجتك، أو أنها قد لا تكون عبقرية نابغة مثل مدام كوري. ومع تسليمك بأولئك جميعاً، فإنك تحب زوجتك، إذا كان حبك لها واقعياً، وناضجاً.

## حب الكراهية وكراهية الحب!

ليس من النضج في شيء، أن تأخذ امرأة أو رجلاً كي تستخدمه كمشجب ثياب،

تعلق عليه ملابس أمير أو أميرة، من أمثال هؤلاء الأمراء والأميرات الذين تحفل بأخبارهم وسيرهم القصص الخيالية. ولسوف يأتي ذلك اليوم الذي تأكل فيه جحافل العث الثياب والملابس، ولا يبقى إلا ما تحت الثياب والملابس، أي المشجب، أو الإنسان الذي اتخذت منه شريكاً لك في الزواج، والذي لم تعرفه، أو لم تحاول معرفته قط، فأنت لم توجه أية عناية، في أية لحظة، بالإنسان الحقيقي:

إنها دون الكمال... هذا صحيح!

إنها تجمّل شعرها بملاقط الشعر. هذا صحيح أيضاً!

بل ربما كانت بحاجة إلى المزيد من العناية بجمالها، وبخاصة في هذه الأيام التي يمتلئ فيها وجهها بالحبوب، وهذا صحيح كذلك.

وقد تصاب بالأزمات التي تصحب العادة الشهرية، فتمرض وتتألم...

ولكن بإمكانك، مع كل هذا، أن تقبل به كجزء محبوب من شخصيتها الحقيقية، إن كنت تحبها ككائن حي، وليس أنها شبح من الأشباح!

ويعتقد كثير من الناس أن الغاية من التحليل النفسي هي تحويلك إلى شخص صلد لا يتحرك من الناحية العاطفية. في حين أن التحليل يهدف إلى منح الحياة والقدرة على الإحساس والتفكير. إن جميع الناس يحسون، لكن بطريقة غير مناسبة، في أغلب الأحيان، حتى لتشل حركتهم، ولأضرب لكم على ذلك المثل التالي:

تصور أنك تحرك كفيك كل منهما باتجاه الآخر. فأنت بذلك تبدد كمية هائلة من الحيوية في غير جدوى. وما ينطبق على هذه الحالة، ينطبق كذلك على ما يحدث لمشاعر الناس... أغلب الناس!

إنهم يحبون ويكرهون. يحبون بالقدر الكافي لضبط مشاعر الكراهية التي تعتمل في نفوسهم. وهم يكرهون بالقدر اللازم لضبط مشاعر الحب لديهم كذلك. والنتيجة لا شيء... إلا الاستهلاك العقيم للعواطف والأحاسيس.

إن التحليل النفسي يهدف إلى إبراء ذمة النفس من إذلال نفس أخرى، أو منع إلغاء الذات الإنسانية. إنه يحاول مساعدة الناس على الحب الحقيقي بحرية، وتحويلهم إلى الاتجاه المفيد، إذ لا ينبغي على الناس أن يستغلوا نزعتهم العدوانية في إلغاء الحب الذي يتملكهم، أو في القضاء على نزعتهم الهجمومية المشروعة، وبذلك يتجمدون إلى حد الشلل.

من المحتمل أن تعامل مثل هذه الزوجة زوجها معاملتها للآلة؟ وبطبيعة الحال يكون مشروعاً، بالمقابل أن نتساءل عمّا إذا كان الزوج يرى في زوجته آلة معقدة، بحيث إذا أدرت المفتاح المناسب، أو ضغطت على الزر المطلوب، تولدت لديه أية قابليات آلية مناسبة، تنتهي بالاتصال الجنسي وما وراء الاتصال... ومثل هذا الأسلوب من أساليب معالجة الجنس لا يعترف بوجود شيء كتقلبات المزاج، أو الخيال، قبل أي أمر آخر.

يبدو لي أن المشكلة شديدة الشبه بما يواجه الناقد الأدبي الذي يحاول التمييز بين قصة مغامرات مفتعلة، وبين رواية غاية في الروعة والعمق. فكثيراً ما تكون الرائعة التي تفتقد إلى الحبكة قليلاً، أكثر ثراء بالخيال من معظم الروايات المثير، التي تسرد قصص المغامرات والمجازفات الخطيرة. كذلك الحال في الزواج: يصدر الخيال والأصالة والإثارة ـ وأعني الروعة الحقيقية ـ عن شريك تحبه زمناً طويلاً... شريك تتناغى وتتناغم مع أدق وأرق بوادره وحركاته وعواطفه.

طالعت ذات مرة في كتاب من الكتب، أن الذي يميّز الرائعة الموسيقية هو ما تكشفه فيها من المعاني الجديدة، كلما عاودت سماعها. لكن الأمر على العكس من ذلك حينما تعود إلى قراءة أشد الروايات إثارة في الإجرام والجاسوسية والمغامرة. ذلك أنك تستنفد مضامينها فور فراغك من قراءتها، كما يتردد لديك صدى مثل هذه الحالة حينما تنتهي من سماع أغنية شائعة، فتفرغ معها كل دلالة منها. لكنك تحمل معك، أبداً، رباعية وترية لموزار، إذ تظل ترددها، وفي كل مرة تعيد سماعها تبدو لأذنيك أكثر جدة، وأشد روعة، وألذ تشنيفاً للأذن!

والإنسان الناضج عميق، بل أشد عمقاً، وأكثر غنى بالقيم الإنسانية والجوانب الدقيقة، من الرائعة الفنية، لهذا فإن روعة الاكتشاف، وجمال الحب الناضج، إنما يصدران عن تواتر أشد حينما تكون عاشقاً، بكل ما تحمله هذه الكلمة من معانٍ... لكن يجب عليك أن تحب كائناً حياً، وليس شبحاً من الأشباح، إن كنت تقصد حباً حقيقياً، بدلاً من أسطورة خرافية.

**من هو الأعمى في الحب؟**

أعتقد ولعلي ساذج في اعتقادي، أن الذي يتمتع مع الآخر، في مناسبة أو اثنتين، ثم ينتهي من متعته، يشبه إلى حدّ بعيد أولئك الذين لا يطالعون، كقاعدة رتيبة، غير

قصص المغامرات البوليسية، ثم يحاولون قراءة رائعة كالأحمر والأسود «الستندال» كي يستمتعوا بصفحتين أو ثلاث تصور مشاهد جنسية، وبالتالي يفوقهم جوهر هذه الرواية الخالدة. فمثل هؤلاء القراء يخشون عمق الفكر والإحساس. إنهم يحاولون تجنب توتر عواطفهم وحدة نفاذ الصبر!

ذلك أنهم لا يعون ماهية الآخرين. إذ ليست لديهم الجرأة للتعرف إلى ذواتهم، ولا يجسرون على سبر أغوار الآخرين. إنهم غير جريئين على التعمق في معرفة ذواتهم. تقول الكتب المقدسة: أحب جارك كما تحب نفسك. ولكنك لا تستطيع أن تحب جارك، إذا لم تكن أنت تحب نفسك كما قال أحدهم. وأود أن أضيف إلى ذلك القول الجميل، أنه لا يمكنك فهم الآخرين ما لم تستطع أنت وترغب، تفهّم نفسك أولاً. ولن تقدر على احتمال عواطف إنسان آخر، ما لم تستطع احتمال عواطفك أنت أولاً وقبل كل أحد غيرك!

وبوجه عام، أعتقد أن البشر مثيرون للاهتمام، وأنهم لطيفون أيضاً بوجه عام... لهذا فإن الإنسان أفضل ما في الحياة، إذا ما عاش مع إنسان آخر ولم يستطع إقامة علاقة عميقة معه، فهو من هنا أشبه بتلك القبيلة الهندية البدائية التي نصبت خيامها وخربتها فوق منجم حديد، دون أن يدري أفرادها أنهم إنما يقيمون على ثروات معدنية هائلة. وكانت هذه نفس الحال مع قبيلة هندية أخرى، أقامت منازلها فوق مناجم الذهب في كليفورنيا، إذ كانوا يجهلون الذهب، فلم يهتموا بغير مطاردة الأرانب وقتل الأعداء والخصوم، بدلاً من العناية بالتنقيب عن هذه الكنوز والثروات، التي ينطوي عليها باطن الأرض التي يقيمون فوقها!

لكل هذا أرى من الضروري أن نقلع عن مطالعة القصص البوليسية كوسيلة للكشف عن الحياة. لنلتفت إلى قراءة شكسبير كأثر عميق في فهم الحياة. والآن: انظر وتمعن في هذه الحبكة عند شكسبير، وتلك التي كان الأغريق يخلقونها. هذه الحبكة، بصراحة، لم تكن إلا محاضر سجلات البوليس... وما موضوعات اليوم غير ترهات يرويها الصحافيون في عبارات ركيكة، تزينها صور فاضحات مزريات!

**ذبول وردة الحب**

إن قصاصة من صحيفة تروي حادثة لشاب أطلق النار على عشيقته السابقة في الكنيسة، هي التي أوحت لستندال بروايته «الأحمر والأسود»، وهي التي كانت يعجب

بها أيما إعجاب، بل التي اعتقد أنها أروع رواية ظهرت حتى الآن. ولا بد أن ستندال، بوصفه عبقرياً، قد تساءل عمّا يجعل الناس مثيرين للاهتمام إلى هذا الحد، وما هي العواطف الإنسانية، وأية ظروف قادت إلى هذه النهاية المفجعة في محكمة الجنايات؟! لقد أجاب هو نفسه عن هذه الأسئلة في رائعته «الأحمر والأسود». وبالطريقة نفسها، تتعرف إلى إنسان، وإنسانة بسيطة عادية، وبعدها تكتشف في مثل هذا الشخص مسرحية لشكسبير، أو دراما أغريقية، أو رواية لستندال، إذا ما تمكنت من معرفته. وهذا يعني أن إعراضنا عن البحث في أعماق شريكنا يؤدي إلى القضاء على الحب.

وهنا يهفو على خاطري مقطع من «العهد الجديد»، يعلمنا أنه ما من أعمى كالذي يريد أن لا يرى، أو أصم كالذي يصم أذنيه عن السماع. وما يثير المخاوف هنا أن ينتج دمار الحب عن إعراض أحد الشريكين، أو كليهما معاً، عن إثراء مثل هذا الوضع، فيحيل ما ينبغي أن يكون حباً، إلى مجرد تمرينات سويدية لسلامة الجسم ليس إلا!

هناك قصة تروى عن نبيلين يتنافسان، أو يتضاربان، على جمال وأناقة ثيابهما. وذات يوم دخل أحدهما قصر الملك وهو مثقل بالماس، في حين دخل الآخر محملاً بالياقوت، وعلى الفور أخذا يتباريان في عرض أناقتهما: فمرة يدخل الواحد منهم رافلاً بالمخمل، ليجد الثاني مكسواً بالحرير، وهكذا دواليك. ثم جاء أحد النبيلين بعد ذلك إلى القصر مرتدياً ثياباً عادية، فأثار دهشة بالغة في نفوس أفراد الحاشية. وحينما تساءل هؤلاء عن السر في ذلك، فتح النبيل سترته، حيث تبيّن أنه حاكها من لوحة رائعة!

وهذا الأسلوب يتبعه الناس مع أحبائهم في أغلب الحالات...

إذن فماذا يستطيع أن يفعل الإنسان حينما يشعر بأن الحب في الزواج قد ذبل وذوى؟ إن أول شيء يتبادر إلى ذهنه هو إلقاء التبعة على شريكه، بدلاً من أن يتأمل نفسه، ويمعن النظر فيها، وقلما تفيد مراجعة الكتب التي تتحدث عن مشاكل الزواج في مثل هذه الحالة. إنه أشبه بإعطاء الجائع كتاباً في فن الطبخ!

وعندي أن الذي يجدي نفعاً هنا، هو قليل من مواجهة النفس، وبعض العناية بالشريك الآخر، حتى يتمكن من مواجهة نفسه قليلاً. على أنني لا أقول هنا بأن هذا هو العلاج الذي ينفع كل إنسان، فبعض الناس قد يرغب استشارة أخصائي في قضايا الزواج، في حين يلجأ البعض الآخر إلى رجال الدين ممن يتمتعون بنفاذ البصيرة والعطف على الآخرين، بينما يعمد آخرون إلى استشارة خبراء التحليل النفسانيين...

وبعد، فإن في الكتب المقدسة عبارة تعجبني كثيراً مفادها: كاذب ذلك الذي يقول إنه يحب الله ولا يحب أخاه الإنسان. وأعتقد أن بإمكاننا مساعدة الآخرين على الخروج من أزماتهم إذا ما تمسكنا بهذا القول.

ومن المؤكد أن الكثيرين من الناس سيكونون أفضل حالاً إذا ما حاولوا فهم أنفسهم، لولا أنهم يضيعون ويهدرون معظم حيويتهم في صراع بعضهم مع البعض... ذلك أنني، حينما أشغل كفي بحركة ما، فلن يكون بإمكاني إلقاء التحية على صديق، أو معانقة زوجتي!

هذه العقد الكامنة في النفس، هي التي تقيد الناس بأغلال سوء التصرف، وتحول بينهم وبين تحقيق ما يتمتعون به من إمكانات كامنة فيهم. لكنهم، فور توقفهم عن إضاعة هذه الحيوية وهدرها في الاقتتال، سرعان ما يعاودهم الوعي وإدراك حقيقة عملهم وما يرتكبون... وهنا يتعلمون كيف تكون الحياة، ويتعايشون في سلام وحب حقيقي بعيد عن الزيف والتقليد.

وما أكثر ما يكون الحب الحقيقي متولداً في أغلبه من رماد أوهام الطفولة الضائعة... المحترقة في أنابيب اختبار الحقيقة!

## برودُكِ يدمّر حياتك الزوجية

فرط الحياء. الشعور بالذنب. الخوف من الخطيئة. عدم الرغبة في إنجاب الأطفال. الجهل... وقبل كل شيء، انتفاء الحب الحقيقي الذي يحول دون المرأة والاستسلام بكيانها كله إلى رجلها المفضل... تلك هي المسببات الرئيسية للبرود الجنسي، هذه الآفة التي كثيراً ما دمرت حياة زوجية كل ما فيها يؤهلها للسعادة...

وإلى هذه العناصر الكبرى يضيف أحد الأطباء «شروط الحياة اليومية، هذه الشروط التي تكون، في أغلب الأحيان، ضارة جداً لاستمرار حياة جنسية متزنة». ويشرح قوله هذا: «إن رتابة الحياة التي يعيشها معظم الأزواج وفقدان عناصر التشوق والتجديد والإثارة، سبب إضافي - ولكنه هام - يحوّل لقاء الزوجين في المخدع المشترك إلى عملية رتيبة، وأحياناً مملة، أشبه ما تكون بالواجب الثقيل...».

ونصيحة هذا الأخصائي للتخلص من السقوط في وهدة الرتابة والملل والإملال، أن يلجأ الزوجان إلى إعمال خيالهما لتلافي الترداد والتكرار في القيام بالحركات نفسها، واتخاذ الأوضاع عينها كلما ضمهما السرير الزوجي. ذلك أن التجديد والتنويع

من شأنهما أن يبعدا الفتور، ويشحذا الحماسة، ويزيدا من الإثارة النفسية التي تمهد للعملية الجنسية تمهيداً طيباً.

### البرود بين الحقيقة والوهم

لنعرّف البرود الجنسي عند المرأة أولاً: أنه ـ كما يقول الأخصائيون ـ عدم التجاوب الجسدي والنفسي مع الشريك بصورة تحول المرأة إلى مجرد دمية حية، وجسدها إلى أداة ووسيلة لمتعة الرجل واكتفائه. أما هي فتكون طوال فترة الوصال متقوقعة في أعماق سلبية مقبضة، تفقدها دورها الطبيعي كشريك في عمل لا يتم إلا مع اثنين...».

وكما أن العجز الجنسي من الآفات الآخذة بالشيوع يوماً بعد يوم في هذا العصر المضطرب، كذلك نجد أن البرود الجنسي يتفشى بنسب أعلى ممّا كان عليها بين النساء في أي عصر من العصور الغابرة.

إلا أن الأخصائيين يعترفون بصعوبة ـ لئلا نقول باستحالة ـ تقدير نسبة الباردات جنسياً بين النساء، ذلك أن اعتراف المرأة بمعاناتها البرود نادر إلى حدّ ما، على عكس ما هو الشأن بالنسبة للرجال الذين يشكون العجز الجنسي. وتفسير ذلك عند أهل الاختصاص في أن الرجل التواق بشدة إلى استعادة رجولته الآخذة بالأفول، لا يتردد كثيراً قبل التوجه إلى عيادة الطبيب. أما المرأة، أو الغالبية العظمى منهن، فثمة عوامل كثيرة تحول دون إقدامها على مثل هذه الخطوة، في مقدمتها الخجل، والخوف من أن تكون علة ما تعانيه راجعة إلى بعض الأمراض أو العيوب الخلقية. وربما خجلت من إطلاع زوجها على حقيقة أمرها، لئلا تختلف نظرته إليها. والمعروف أن كثيراً من النساء يلجأن، على هذا الصعيد إلى التمثيل والتظاهر بالمتعة وهن بعيدات عنها.

والواقع أن الدراسات الحديثة، ما صدر منها في أميركا أو أوروبا، يفتقر افتقاراً كبيراً إلى إحصاءات دقيقة حول ظاهرة البرود الجنسي.

ومع ذلك فالأخصائيون يجمعون على أن أعلى النسب موجودة بين النساء الأنكلوسكسونيات، حيث تبلغ في بعض البلدان ٥٠ بالمئة منهن. وهذا رقم ضخم مخيف استحق من السكسيولوجيين «علماء الجنس» بحوثاً ودراسات مطولة في محاولة لتحديد الأسباب وإيجاد العلاج لها.

أما في البلدان اللاتينية فلا تقل هذه النسبة عن ٣٠ بالمئة (وهي نسبة عالية أيضاً)

لا تخلو من خطورة، ذلك أن البرود الجنسي آفة حقيقية تؤثر تأثيراً غير محدود على نجاح المرأة في حياتها الزوجية. والأخطر من ذلك أن أغلب هذه الحالات تكون، في الأصل، قابلة للشفاء لو عولجت جسدياً ونفسياً.

وإذا كانت هناك إحصاءات تقريبية في البلدان الأنكلوسكسونية واللاتينية، فليس في الشرق أي رقم يمكن الاعتماد عليه، وإن كان المعتقد أن المرأة الشرقية أقل تعرضاً للبرود الجنسي من أختها الغربية، برغم ما تعاني الأولى من كبت وتضييق. وربما ذهب بعض الدارسين إلى القول إن الكبت والحرمان اللذين تعاني منهما الفتاة الشرقية في المجتمعات المحافظة، من شأنهما أن يزيداها احتداماً، وأن يطلقا لخيالها العنان على الغارب فتبني، في أعماقها الحميمة، قصوراً جنسية مزخرفة، تتوضع في لاوعيها، لتنفجر طاقة جنسية كاسحة عندما تتاح لها الظروف الملائمة، وغالباً ما يتم ذلك في الزواج.

**العنصر النفسي هو الأقوى**

وتدل أحدث الدراسات على أن البرود الجنسي ظاهرة نفسية بالمقام الأول، بالرغم من أن عوامل فيزيولوجية تتداخل فيه. ولذا كان الإجماع لدى الأخصائيين من علماء الجنس على ضرورة معالجة المرأة الباردة نفسياً قبل معالجتها جسدياً.

فالواقع أن التشوهات العضوية ـ الخلقية أو الطارئة ـ والتي تصيب بعض النساء، فتقعدهن عن أداء وظيفتهن الطبيعية، نادرة جداً. فإذا وجدت مثل هذه التشوهات، فالجراحة المتقدمة كفيلة بإزالتها، وتخليص صاحبتها من مضاعفاتها.

أما الاضطرابات النفسية فهي الأغلب والأكثر شيوعاً، وهي أيضاً الأعسر معالجة لأنها علل معقدة، متداخلة، ربما رجعت بمنشئها إلى عهد الطفولة الأولى، أو إلى فترة المراهقة.

**البرود الثانوي**

والبرود الجنسي قد يكون بدائياً أو ثانوياً. ولنبدأ بالثانوي، وهو الذي يصيب المرأة بعد فترة من حياة جنسية طبيعية، تكون قد استمرت عدة سنوات دون أي عائق. وفجأة تكف المرأة عن إدراك متعتها في الوصال، كما كان شأنها من قبل.

وهذه الظاهرة الطارئة تتولد غالباً من ظروف اجتماعية، أو عائلية تعقدت فجأة فاختل، تحت وطأتها، التوازن النفسي للمرأة. والملاحظ هنا أن مثل هذه العلة لا تصيب سوى النساء ذوات الاستعداد المبدئي لاختلال توازنهن النفسي.

ومن أكثر الأسباب شيوعاً المتاعب البيتية، وكثرة الأطفال، والمشكلات الاقتصادية، والمرض الذي يصيب بعض أفراد العائلة، وسوء أخلاق الزوج. وفي أحوال أخرى تعود هذه الأسباب إلى المسؤوليات الملقاة على عاتق المرأة في عملها إذا كانت ذات مهنة، وإلى الإرهاق المفرط الذي لا يترك إلا القليل من الوقت للحياة العاطفية.

ولا شك في أن أخطر هذه الأسباب فقدان الحب. فالحب لدى المرأة من أهم عوامل التحريض الجنسي، إن لم يكن أهمها على الإطلاق. يقول أحد الأخصائيين: بوسع الرجل أن يقيم علاقة جنسية ناجحة مع امرأة يلتقيها للمرة الأولى فتروقه شكلاً. أما المرأة، عندما تستسلم إلى رجل لا تحبه، ولا تشدها إليه أي عاطفة أو ميل، فلا تكون بين ذراعيه غير جسد نابض بالحياة، ولكنه مجرد من الروح، فكيف نريد لمثل هذه التعيسة أن تتجاوب في لعبة الحب المفتعلة هذه، وأن تنال منها نصيبها المشروع من المتعة؟

**البرود البدائي**

ويكون هذا النوع من البرود طارئاً أو نابعاً من بعض مقومات شخصية المرأة:

يكون طارئاً عندما تبدأ الحياة الجنسية عند المرأة من منطلق خاطئ، سواء من حيث اختيار الشريك، أو من جهل هذا الشريك بأساليب الحب، وبعده عن حسن التصرف الذي يعطي للممارسة الجنسية أبعادها الإنسانية، وينأى بها عن البهيمية الشرسة. فكم من نساء طبيعيات تماماً يصبن بالبرود الجنسي نتيجة سوء تصرف الشريك في اللقاء الأول، كأن يكون قاسياً جداً، أو أن يخلق تصرفه تقززاً في نفوسهن، ممّا يؤدي إلى صدوف شبه كامل عن الوصال.

إن كل شيء تقريباً يتوقف على التجربة الأولى، فإذا تمت هذه التجربة مع فتى جاهل بما يسمى فن الحب، أو بعيد عن فارس الأحلام شكلاً وموضوعاً، أصيبت الشريكة بخيبة أمل مريرة، تؤدي إلى همود في أحاسيسها وهمود في رغباتها.

ومثل هذا الأمر يحدث إذا كان الشريك الأول غير خبير بتعقيدات الجسد الأنثوي، ولا سيما الجهاز التناسلي منه.

وفي مثل هذه الظروف، يؤدي عدم الخبرة بالشريك إلى الاكتفاء بمتعته الخاصة، دون الاهتمام بتوفير متعة مماثلة لشريكته، الأمر الذي يظهره، في عينيها، أنانياً، وفي

أغلب الأحيان يلجمها الحياء عن مفاتحته في ذلك، فتكتفي بالانطواء على نفسها، وكبت رغباتها كبتاً مؤلماً يودي بها، مع مرور الزمن وتكرار العملية، في مهاوي الضغينة البكماء، لا تجاه رجلها وحسب، بل تجاه جميع الرجال، وإلى النفور من ممارسة الجنس، هذه الممارسة التي توفر لها نصيبها من المتعة، والتي تحولها، عملياً، إلى أداة لإمتاع الرجل، مع ما في مثل هذا الشعور من المهانة والاستهتار بإنسانيتها، وبحقها في مقاسمة ملذات الحياة.

وقد يحدث شيء شبيه بهذا إذا ما تم اللقاء في ظروف غير مواتية، أو تحت ضغط الخوف من المفاجأة كما يحدث عادة في البرية، أو في السيارة، أو في بيت مأهول خلسة عن الموجودين.

وفي هذه الظروف يتحالف الخوف مع عدم توفر أسباب الراحة، ليحولا دون حصول المرأة على نصيبها من المتعة، لأنها كثيراً ما تكون أكثر الشريكين خوفاً، وأشدهما حاجة إلى الوضع الملائم.

والتخوف لا يكون فقط من التعرض للمفاجأة، بل ربما كان من الحمل، أو الشعور بمركب عقدة الذنب إذا كان اللقاء بين الشريكين غير شرعي، أي خارج نطاق الزواج.

ويرى الأخصائيون أن الحرية المفرطة المتروكة حالياً للفتيات (في معظم بلدان الغرب وبعض بلدان الشرق) تؤدي، في أغلب الأحيان، إلى المزيد من البرود الجنسي، ذلك أن الاتصالات الجنسية تتم عادة في ظروف غير مناسبة وغير مريحة. إن الجو الهادئ الحنون شرط أساسي من شروط توفير عناصر المتعة للمرأة.

## الرجل مسؤول عن برودة المرأة

المقابلة الجنسية كما أمرت بها الطبيعة، هي ازدواج منتظم متناسق، يلعب به كل من الطرفين دوره بمنتهى الدقة والإخلاص.

فإذا خالف أحد الطرفين ما وجب عليه، ضاع التناسق وأصبحت المقابلة وحيدة الجانب.

أما إذا تقابل الطرفان بروح واحدة، ورغبة واحدة، ونمط واحد، انتهت المقابلة بتفاهم روحي وجسدي ممتاز، وكانت الحياة سعيدة وهنيئة.

هذا يشبه إلى حدّ كبير جوقة موسيقية، حيث يلعب كل فرد منها دوره بمنتهى الدقة، فتأتي النتيجة باهرة. أما إذا خالف أحدهم النمط وشذ كانت النتيجة سيئة.

فكم من سيدة تعشق الموسيقى وتسعى لسماعها. ولكن عند سماعها ومخالفة من يلعب أمامها تضيع نشوتها. فتحاول مجدداً فتفشل بالاستمتاع بسبب غلطة لاعبها. ثم تحاول وتحاول وتغيّر الجوقة أملاً بالاستمتاع، ولكن لا ترى إلا خيبة الأمل وهكذا تفشل.

وهذا الفشل الموسيقي يشبه فشل المقابلة الجنسية عند المرأة الباردة جنسياً، والتي تحاول وتحاول متنقلة من فراش لآخر... ولكن النتيجة فشل بفشل.

ليست المقابلة الجنسية بين حبيبين بالأمر السهل كما يظهر لأول وهلة. فهي تتطلب توافق وانسجام كافة المنعكسات والعناصر النفسية، ففقدان أحد هذه المنعكسات قد يذهب لذة المقابلة.

فلنفحص أولاً الأسباب النفسية للبرودة الجنسية، ويأتي بالدرجة الأولى، تشوهات المهبل، ضيق المهبل، وقصر المهبل، الأمر الذي يجعل المقابلة غير ممكنة ومؤلمة، ثم يأتي تشنج المهبل، وهذا يؤدي إلى البرودة الجنسية عند المرأة رغم رغبتها وشهوتها الطبيعية.

ثم اختلاف موقع البظر غير الطبيعي، هذا العضو المنتعظ الصغير الذي يوجد في الناحية العلوية من الفرج، والذي منه تبدأ الخطوة الأولى للاستمتاع عند كثير من النساء.

فإذا كان هذا العضو صغير الحجم، أو واقعاً في منطقة عالية جداً من الفرج، يؤدي إلى حرمان المرأة من الاستمتاع الطبيعي، كما أن لنسج هذا العضو دخلاً في حسياسيته. فإذا كان نسيجه سميكاً يصبح قليل الحساسية.

وعلى هذا فقد قسم العلماء من حيث الشهوة التناسلية النساء إلى قسمين. قسم بظري، وقسم مهبلي.

فمن البديهي إذن أن النساء المهبليات لا يتأثرن من تغيّر موقع البظر، لأن هذا العضو نفسه لا قيمة له في تأمين قابليتهن التناسلية.

ولا يقتصر شكل العضو (البظر أو المهبل) وتشوهه على حدوث برودة المرأة

التناسلية، بل يمنع حدوث المقابلة. كذلك فإن قصور عمل هذه الأعضاء قد يؤدي إلى نفس المحذور السابق.

هذا وأن الأمراض المؤلمة لأعضاء المرأة التناسلية، أو لملحقاتها، قد تجعل من المقابلة الجنسية لديها مؤلمة، ومن ثم غير مرغوب فيها، فكم من حادثة التهاب رحم، أو انقلاب رحم، أو انخفاض رحم، أو التهاب ملحقات، أدت مع الوقت إلى تنقيص شهوتهن، بينما كن يتحرقن لها.

فشفاء هذه الحالات يعيد للمرأة حيويتها وقابليتها التناسلية. فالأدوية الهرمونية تعيد إفراز الغدد التي توقفت بسبب المرض.

هذا وأن المعالجة الجراحية كإصلاح المهبل الضيق، أو البظر العالي جداً أو الهابط جداً، أو شق غشاء البكارة غير القابل للتمزق، الخ، يؤدي إلى إعادة الاستمتاع والشهوة للمرأة.

### المحادثة بين الزوج والطبيب وأهميتها

في حالة كون الرجل هو سبب برودة المرأة، لتشوه عنصره المذكر، ولعدم إمكانه تأمين المقابلة الجنسية على أحسن وجه. فمثلاً لما يصل الرجل إلى آخر مرحلة من طعامه، تكون المرأة بدأت شهيتها. فسرعة الرجل تقطع على المرأة هذه الشهية، وتتركها مصابة بخيبة أمل لعدم إمكانها تناول وجبتها.

وذلك بسبب اختلاف الطبيعة، طبيعة الرجل الحارة، وطبيعة المرأة الباردة. فعلى الرجل إذن التنازل عن أنانيته، والنظر بعين العطف والمحبة إلى طبيعة زميلته لتأمين حاجتها.

لذلك يلجأ الأطباء إلى طريقة استجواب ومحادثة الزوج عن حيويته، وعن أنانيته، وعن سرعة إنزاله ليعالجها، وبذلك يعيد للعائلة سعادتها وهناءها.

### الصدمة النفسية أثناء الطفولة

أسباب هذه الصدمات كثيرة. وإليكم بعض الأمثال: فتاة عمرها ثماني سنوات. لم تذهب والدتها التي تعبدها إلى عملها اليومي المعتاد. فهي ليست مريضة، ومع ذلك تنقطع عن عملها. واليوم كالمعتاد تستقبل في دارها صديق زوجها. هذا الصديق الذي تعرفه الفتاة جيداً.

تسأل الفتاة عن سبب زيارة هذا الصديق لوالدتها، رغم أنها تعودت أن لا تهتم بقصص الكبار. ومع ذلك أحبت أن تفاجئهم مفاجئة سارة. ففتشت الدار فلم تجد له أثراً. ودون أن تحدث أي ضجة فتحت باب غرفة نوم والدتها، ويا لهول ما رأت، فأغلقت الباب بإزعاج مصممة أن لا تكون كما كانت والدتها.

وبعد مضي عشر سنوات على الحادثة، غيّرت الفتاة رأيها، ولكن مع الأسف بقيت باردة كالثلج.

استأذنت فتاة عائلتها ذات مرة، وكان عمرها ١٩ سنة، للذهاب مع فريق مختلط من رفاقها (شباب وشابات) لتمضية عطلتها في قرية جميلة على ساحل بحيرة.

وأثناء هذه الرحلة اشتدت أواصر الصداقة بين الجنسين، إلا هي بقيت محافظة بعيدة عن كل علاقة بسبب تربيتها. وفي إحدى الليالي حاول أجمل شباب الفريق مغازلتها، فاصطدم برفضها وكرهها لمثل هذه المحاولات، لجأ صديقنا إلى الحكمة، فقدم لها أكثر من تحمّلها، وحاول فاصطدم بإرادتها رغم ضعف مقاومة جسدها. وأخيراً بفضل الحكمة وقوته تمكن منها رغم كل معارضة.

مضى على هذه الحادثة سنوات عدة، تزوجت بعدها وأنجبت ثلاثة أطفال، ولكن لم تستجب ولم تستمتع مع زوجها مطلقاً، هذا الزوج الذي يأخذ عليها برودتها دون أن يعرف السبب. والأمثلة على ذلك لا تعد ولا تحصى.

فكم من ابنة أضاعت حيويتها الجنسية تحت تأثير الثقافة الدينية. هذه الثقافة التي كانت توحي أن المقابلة الجنسية خطيئة يعاقب عليها الباري بنار جنهم. هذه الفكرة التي تجعل من المرأة باردة حتى مع زوجها لاعتبارها أن هذه محرمة... وخطيئة.

فالمعضلة إذن هي إمحاء تأثير مثل هذه العوامل، التي أدت إلى رفض المرأة روحياً كل تقارب جنسي، حتى أصبحت باردة. وذلك بالإيحاء الذاتي والتحليل النفسي بالتنويم حتى نصل إلى أصل الحادثة، وعندها تقتنع السيدة بضرورة نسيانها، وذلك باستجوابها عدة مرات، تكون فيها السيدة شبه نائمة، فنعيدها القهقهرى سنة فسنة حتى نصل إلى أصل الحادثة التي أدت إلى الصدمة الروحية.

ويكفي للوصول إلى هذه النتيجة أربع أو خمس جلسات، بعدها يبدأ دور الزوج، بإظهار فنه وحنكته ولطفه ليجعل من امرأته امرأة تشعر بلذة المقابلة، وترغب بها، لأن السيدة المحبة لزوجها سيدة تحب كل ما يصدر منه، كما تحب كل ما يرغبه فتقابله بالمثل.

فالحب الحقيقي يضيع العقل، ويظهر العواطف والإحساس.

## كيف تبرد الزواج الساخن وتسخن البارد

الزواج الناجح عبارة عن صفات متناقضة ظاهرياً. فعلى الزوجين أن يجمعا ويوازنا بين صنفين من المآثر النفسية المتعارضة.

من ناحية أخرى تدعو الأهمية إلى إدراكك لماهيتك، أو لذاتيتك ـ شعور بالاستقلالية، وبمعرفتك مَنْ تكون، بشكل منفصل ومتميز عن أي شخص آخر، ومن الأهمية كذلك أن تتميز بمقدرة على التآلف ـ مقدرة على هدم الحدود لتمتزج مع الشخص الذي تحب، حيث تشارك مشاعرك مع مشاعره، ليس هذا بالأمر السهل، فالشبان الحساسون والعاطفيون غالباً ما لا يكونون واثقين من أنفسهم، لأن الحب يدفع بالاضطراب إلى نفوسهم ويربكهم، فلا يعرفون أين يوقفون اهتمامهم بأنفسهم ليبدأوا الاهتمام بالشخص الآخر. أما النساء والرجال الواثقون من أنفسهم، ممّن هم أكثر «توجيهاً للذات»، فقد يمرون في أوقات صعبة وهم يحاولون مشاركة أنفسهم والشعور بنفس ما يشعر به أحباؤهم.

بعد خمس وعشرين سنة قضيتها كطبيب نفساني أعمل مع الأزواج والزوجات والعائلات الشابة، وجدت أن وجود خلل من هذا النوع في واحد من الزوجين أو الزوجين معاً، يمكنه تعريض الزواج إلى نوعين من المشاكل: إما أن تكون هناك مبالغة في المشاركة بين الزوجين، أو أن المشاركة ليست كافية. وأنا أطلق على نوع الزواج الأول صفة «الساخن»، والثاني صفة «البارد». الاثنان يتسببان بالمعضلات. ولكن يبقى، من حسن الحظ، أنه إذا مال زواجك نحو السخونة أو البرودة، ثم كنت قادراً أن تتعرف إلى حقيقة الأمر، يصبح بإمكانك البدء ببذل الجهود، لتتحرك بعلاقتك الزوجية في طريق التوازن لتقارب مستقر، نطلق عليه تعبير الزواج «الحار».

## زواج ساخن

هاك حكاية زوجين زاراني للمعالجة، لو بكرا كفاية في تعرفهما إلى نوع الزواج الذي يعيشانه، فلربما تمكنا من إنقاذه. فعندما جاءا إليّ وهما في أوائل الثلاثينات من العمر، كانا على حافة الطلاق أصلاً. سبق لهما أن ارتبطا بعلاقة حب جارف، إلا أنهما الآن تسببا بإيلام بعضهما بعضاً وبصورة سيئة للغاية، حتى أنهما فقدا ثقة واحدهما بالآخر، فلم يعد باستطاعة أي منهما أن يصارح الآخر وينفتح عليه.

التقيا ثم تزوجا وهما في أواسط العشرينات. كانت هناك فروقات مثيرة في

خلفياتهما العائلية ـ جاء هو من عائلة تجمعها الحرارة، اشتهر أفرادها في تعبيرهم عن مشاعرهم، بينما جاءت هي من عائلة أكثر تحفظاً، لا يكاد أفرادها يعبرون عن أيّ من المشاعر. لم يكن لهذه الفروقات تأثيرها المهم في بداية الأمر ـ بل على العكس، ساعدت في جذبهما إلى بعضهما. كانت طاقته على الانفتاح العاطفي نوعاً من الإلهام في نظر الزوجة. أما تحفظها، فقد نظر إليه الزوج على أنه تحدّ أحب مواجهته. عاشا المتع هكذا وفي المجالات كافة على وجه التقريب. كذلك كانت حياتهما الجنسية متعة مستمرة، تتدفق عواطف الاثنين أثناء ممارستهما للمضاجعة، فيبلغان هزة الجماع دائماً تقريباً. ثم ظلت متعهما العظيمة هذه مستمرة، فلم تنقص بعد إنجابهما لابنة هي الآن في الرابعة من العمر.

بدأت المتاعب بعد إنجاب الطفلة بسنة تقريباً، عندما بدأت الزوجة تشعر بأنها قليلة القيمة، بعدما كانت معتمدة على زوجها تمام الاعتماد. أحبت زوجها وطفلتها الرضيعة، ولكنها مع اقتراب عيد ميلادها الثلاثين، بدأت تشعر بأنها لن تصبح أبداً ذلك الإنسان الذي يتمتع بحقوقه. أرادت أن تعمل في وظيفة خارج البيت، تحسسها بكيانها الخاص، فتكسب المال، وتعمل على تدبير شؤونه بنفسها.

عندما أطلعت زوجها على مشاعرها هذه، حلّ به القلق، إلا أنه كالكثيرين من الرجال، لم يستطع الاعتراف بميله إلى السيطرة أولاً بما شعر به من تهديد، بدلاً من ذلك عبر عن مشاعره هذه بالتحول إلى رجل تقليدي للغاية في مواقفه، فإذا به يبالغ في تحكمه بزوجته. وعندما قررت هذه الأخيرة أن تعود إلى الجامعة لاستكمال درجة الماجستير ـ وهو قرارها المستقل الأول ـ حلت بالزوج ثورة غضب عارمة. فشعرت هكذا أنه يخونها ويخيب آمالها عندما لا يدعمها في هذه الرغبة.

بذل الزوجان محاولات عديدة لمناقشة حاجاتهما ورغباتهما بأساليب منطقية، إلا أن الاثنين ركبا رأسيهما، فكانت لا تكاد تمر دقائق على بدء النقاش، حتى يفلت الزمام وتتحول المناقشة المنطقية إلى شجار حاد. راحت تتهمه بفقدان الإحساس، وبالأنانية وحب السيطرة، ليتهمها هو بالجنون ومحاولة الابتعاد عنه. شعر كل منهما أن الآخر تغيّر، ولم يعد مبالياً بأعمق ما يشعر به هو من حاجات. وعندما قابلتهما كانا قد تعرضا لأعطاب ليست قابلة للإصلاح. وهكذا انتهى بهما الأمر إلى الطلاق ـ انتهى زواجهما إلى الانفجار.

أما أنا، يتابع الطبيب النفساني، فقد شعرت دائماً أنه كان بالإمكان إنقاذ هذا

الزواج لو فهم الاثنان مزيداً عن نفسيهما، ثم تمكنا على هذا الأساس أن يعملا على حل معضلاتهما معاً.

## زواج «بارد»

نأتي الآن إلى زواج من نوع آخر، فنجد أنه إذا كان له أن ينتهي على الإطلاق، فهو لن ينتهي بانفجار بل بأنين ـ أو بنقاش مهذب وحبي. وهنا تكمن المشكلة، إذ لا وجود لمشكلة واضحة فيه، مجرد انعدام للحرارة والحمية.

عاش الزوج والزوجة حبياً إلى جانب بعضهما بعضاً. وعلى الرغم من طيبتهما كزوجين، وتعاونهما، وتحملهما المسؤوليات كشريكين، لا أظن إطلاقاً أنهما نظرا بعمق في عيني بعضهما البعض في يوم من الأيام. ولو اقترحت عليهما كمحلل نفساني أن يفعلا ذلك، فالأرجح أنهما سيصابان بالحرج، ويتهربان، فيشغلان نفسيهما بأقرب ما يمكنهما عمله، ليتجنبا هذا التمرين، ويتملصا من ممارسته.

نشأ الاثنان في المدينة الصغيرة نفسها. جاء الاثنان من عائلات ميسورة، حائزان على تعليم جيد، يبذلان نشاطات جمة في النوادي. كان أفراد العائلتين ميالين إلى إخفاء مشاعر القلق والتعاسة في حالة تحكم ذاتي هادئ، أو أنهم يهربون من ذلك شاغلين أنفسهم في بحر من الانهماكات. كانت والدة الزوجة ضحية مزمنة لمرض التهاب المفاصل. أما الزوج فقد نشأ على أيدي والد يتحكم بعائلته ويسيطر عليها رغم ابتعاده بمشاعره عنها. فشب ليتحول إلى محاسب قدير، تجمعه بزبائنه وزملائه في النادي علاقات جيدة جداً، إلا أنه لم يرتبط بعلاقات صداقة حميمة، ولم يشعر بالحاجة إلى هكذا صداقات. الزوجة من ناحية أخرى، وهي الأكبر بين خمسة أبناء، نابت عن والدتها المريضة في تحمّل الكثير من مسؤوليات البيت، ثم نقلت جهودها الكبيرة هذه للاعتناء بأولادها الثلاثة، إلى جانب تطوعها لممارسة نشاطات جمة، كعضوة تجمع التبرعات لجمعية خيرية. إلا أنها كزوجها دفنت عواطفها هي الأخرى، ولم تقم صداقات حميمة مع أحد. جاءني هذان الزوجان طلباً للمساعدة النفسية، بعدما تعرضت الزوجة لانحطاط وكآبة شديدين، لم يتضح لهما سبباً، بينما لم يعرف زوجها كيف يساعدها.

عندما ناقشتهما في أمور حياتهما الجنسية، أدعيا أنهما راضيان منها، وهما يمارسان المضاجعة مرة أو مرتين كل أسبوع. ولكن ظهر بعد مزيد من الأسئلة التي

طرحتها عليهما، أنهما لم يتركا لنفسيهما أبداً أن يتعلما كيف يمارسان الجنس، أو لهذا السبب بالذات، أن يشعرا بالحب عند ممارستهما للجنس. كانا يمارسانه بسرعة ويخجلان منه، فلا يعمدان إلا إلى القليل جداً من المداعبات التمهيدية، أو المداعبات اللاحقة، أو يدخلان عليه التغييرات، كما أنهما لم يتحدثا إطلاقاً عمّا يفضله كل منهما في مجال الجنس، أو ينبذ منه. وهكذا سارت حياتهما العاطفية على المنوال نفسه. لم يتشاركا أعمق مشاعرهما ورغباتهما وآمالهما ومخاوفهما. كانا يعيشان جنباً إلى جنب، ومع ذلك يعاني كلاهما من الوحدة دون إدراكهما لذلك، كل منهما معزول في انهماكاته الخاصة، رغم شعور الاثنين بفراغ يهيمن على الزواج. لو حصل هذان الزوجان على المساعدة وتعمدا بذل الجهود، فسيتمكنان من تجاوز المعيقات التي تهدد زواجهما، ويتركان لبعضهما أن يعرفا مدى الحب الذي يجمعهما، ومدى حاجة كل منهما إلى الآخر، ورغبته في الاعتناء به.

الزواج الأول «الساخن»، ثم الثاني «البارد»، ينقصهما توازن في التآلف والعزلة، توازن لا يقود فقط إلى توفير الصحة والديمومة للزواج، بل يؤثر على الصحة العاطفية للأولاد كذلك. فهل زواجك «ساخن» أو «بارد...؟» وقبل ذلك ما هو الزواج «الحار»؟.

في المناقشة التالية للثلاثة معاً، ربما تتوصلون إلى معرفة حقيقة أنفسكم وحقيقة شركاء حياتكم من هذه الناحية، ممّا قد يقودكم إذا دعت الحاجة إلى تغيير أسلوب الزواج الذي تعيشونه.

### عوامل التفجر في زواج «ساخن»:

الزيجات الساخنة مثيرة وممتعة، إلا أنها تميل إلى التفجر كما ذكرنا من قبل. وما يدعو إلى الحيرة هنا أن الميّزات نفسها التي تجعل هذه الزيجات مثيرة ممتعة إلى أقصى الحدود، هي التي يمكنها التسبب بتحطيمها. إذ إن ما يجعل الزيجات الساخنة مثيرة وممتعة إلى هذا الحدّ، هو مبالغة الزوجين في مشاركة مشاعرهما معاً. هذه المشاركة في المشاعر ضرورية بالطبع، إلا أن الزوجين «الساخنين» يبالغان فيها إلى حدّ فقدانهما للحدود كأفراد، لكل منهما ميّزاته التي تفصله عن الآخر. هذا الأمر بإمكانه أن يصل بهما إلى جنة من المتعة في مجال الجنس الرومانطيقي، أما في مجال القلق والاضطراب والغضب فهو جهنم بكل معنى الكلمة... وللاثنين معاً.

يعمد الناس من أمثال الزوجين الأولين إلى الإكثار من ممارستهما للمضاجعة، فيخوضان غمارها على مستوى رائع من تبادل الأحاسيس اللذيذة والإثارة الفائقة، وليس غريباً عليهما أن ينقضا بهزات الجماع معاً في الوقت نفسه، وهي الحالة المثالية التي كثيراً ما ينهك الناس أنفسهم في سبيل بلوغها، غير أنها غالباً ما لا تتحقق إلا للزوجين «الساخنين»، بسبب مستوى تأقلمهما المرتفع مع بعضهما البعض. والحقيقة أن بلوغهما لهزة الجماع معاً، له أهميته بالنسبة لهذين الزوجين، كتعبير عن تقاربهما المثالي، وهو ما يحدث معهما بسهولة وبصورة طبيعية. على أن المشكلة الجنسية الوحيدة التي قد تواجه هذين الزوجين الشديدي القرب من بعضهما، هي لحظة من القلق والتوقف عن بذل النشاطات قبل هزة الجماع مباشرة. كما قد يلي هذه الهزة شعور بالكآبة مصحوب بالبكاء في بعض الأحيان.

وفي الإجمال، إن كلاً من القلق قبل هزة الجماع، والكآبة بعدها، ينبع من رهبة الانفصال ـ تحولهما إلى شخصين ثانية بعدما التحما كشخص واحد ـ وهو انفصال يأتي كتهديد بالخسارة.

هذا المعيار ذاته يكرر نفسه إذا رغب أحد الزوجين بالجنس، بينما الآخر منهك من التعب أو كثير الانشغالات، فسيشعر من طلب الجنس بالألم والنبذ. ذلك أن الأزواج الذين يبالغون في تقاربهم، ينتابهم «تناقض خفي» يقول: «نحن نملك بعضنا بعضاً كلياً، لذلك عليك أن تكون متوفراً لي دائماً، مثلما سأكون متوفراً لك على الدوام». كما أن كلاً من هؤلاء يغار من الاهتمامات والعلاقات الخارجية عند الآخر، يتوقع منه أن يتخلى عنها جميعها بعد لحظة واحدة تلي طلب ذلك.

على أن الخطر الحقيقي الذي يهدد الزواج الساخن فعلاً، ينشأ عندما يقع الزوجان في نزاع ـ مثلما يحدث في كل زواج بالضرورة. إذ يصبح التوازن في التقارب والتباعد حرجاً عند التعامل مع أحد النزاعات. فإذا انزعج أحد الزوجين، على الآخر أن يتمكن من مشاركته مشاعره هذه كفاية، حتى يفهمه ويتعاطف معه ويفاوضه. ولكن ليس إلى حد يضيع فيه الاثنان معاً، وينجرفان في موجة من الذعر والاتهامات المضادة. فهذا هو تماماً ما يحدث للزوجين اللذين يبالغان في التقارب.

قد يقول المنطق التقليدي إن الزواج الأول تحطم بسبب فروقات خلفياتهما العائلية، والضغوط الناتجة عن تغيّر الأدوار الجنسية في مجتمعنا الحالي. أما أنا يقول الطبيب النفساني، فلا أظن أن أياً من هاتين المشكلتين مستحيلة الحل، وأظن أن

الزواج الأول كان قادراً على النجاح لو تمكن الاثنان من أن يضعا العواطف الجامحة جانباً، ليتجاوبا مع بعضهما البعض مع شيء من التحكم بالذات، ومع تعمد كل منهما أن يراقب نفسه ويراقب الآخر بطريقة دقيقة هادفة.

**الوحدة في الزواج «البارد»**

يحتمل ممن يعيشان زواجاً «بارداً» أن يكونا قد تزوجا لكل سبب معقول يخطر على البال، ما عدا التمتع الكبير ببعضهما البعض. فهما غالباً تجمعهما قيم وأهداف مشتركة: كأن يرغب الاثنان بالحصول على الأولاد، أو يسعيا نحو استمرارية تقليد ما في العائلة، أو مجرد العيش في نطاق زوجي داخل بيت واحد. هؤلاء قد يعجبان ببعضهما البعض، ويحترمان بعضهما البعض، كما أنهما قد ينجذبا إلى بعضهما جنسياً، ولكن التآلف لا يتحقق لهما بسهولة. أما عن وجود المشاعر فربما يصبح هذا الاحتمال مصدراً للقلق والاضطراب. يخافان من فقدان السيطرة على النفس، ويخافان من مشاركة الاهتمامات، رغم أنهما قد لا يتنبهان إلى وجود هذه المخاوف. ليس لديهما سوى مجرد شعور بالعثور على أفضل المتع في مجالات حياتية أخرى: مكانة اجتماعية، إنجازات وظيفية، إلى ما هنالك.

بينما نرى الأزواج الذين يبالغون في التقارب ميّالين إلى المبالغة في العيش داخل عالمهم الخاص، نجد الذين يبالغون في تباعدهم، يبالغون كذلك في الخروج من مجالات حياتهم الخاصة إلى المجتمع. أما في علاقتهما الجنسية فالزوجان من هؤلاء الأخيرين يتباعدان خجلاً من فقدانهما السيطرة على النفس في ذروة إثارتهما الجنسية. والنتيجة أن الزوج ربما يبكر كثيراً في إفراغه، بينما نادراً ما تنتفض الزوجة بهزة الجماع، هذا إذا بلغتها. ومثلما رأينا في حالة الزواج الثاني، كان النظام الجنسي بينهما جزءاً من النظام العاطفي الأكبر، والذي يشدد على تجنب لجوئهما إلى التفاهم، عندما ينشأ نزاع ما بينهما (وهو عادة ما ينشأ حول قضايا عملية)، يميل الزوجان اللذان يبالغان في تباعدهما إلى حله عقلانياً. وإذا أصبح أحدهما عاطفياً في مناسبات نادرة، يحتمل من الآخر أن يرتبك، أو يخاف، أو يشعر بالحرج. أما عنهما كآباء، فربما ينشئ الزوجان «الباردان» أولاداً على شاكلتهما، فعّالين ومسيطرين على النفس اجتماعياً، ولكنهم يعانون من كآبة داخلية في كثير من الأحيان، ومن الوحدة، ومن انفصال بينهم وبين مشاعرهم.

يمكن للزواج «البارد» أن يستمر طيلة الحياة مدعماً بقيم مشتركة. ولكن تبدأ

المتاعب إذا حدث لواحد من الزوجين أن تغيّر وأصبح بحاجة إلى التآلف. فإذا لم يكن الآخر قادراً على أن يتغير هو الآخر، أو لا يريد أن يتغير، ربما يبلغ الزواج نهايته حينذاك. من هنا تميل الزيجات المتباعدة إلى التحطم بعد انقضاء زمن على نشوئها، وغالباً عندما يبلغ الزوجان مرحلة أواسط السن، فتطرأ التحولات، أي عندما يبدأ الكثيرون من الناس بالتفكير فيما فاتهم من الحياة.

**متع الزواج «الحار»**

على عكس الزيجات «الساخنة» و «الباردة»، نجد الزواج «الحار» يعمل في جو مليء بالسعادة. وليس معنى هذا خلو الزواج «الحار» من النشوة، والمثل على ذلك أن الزوجين في هكذا زواج يحصلان على كفايتهما من المتع خلال ممارستهما للجنس، رغم الشك بأنهما يسعيان لبلوغ هزات جماع مشتركة، وينجحان في ذلك بتكرار أقل بالمقارنة مع كثرة نجاح الزوجين في الزواج «الساخن» بتحقيق هذا الهدف. ولكنهما يميلان أكثر من الزوجين الأخيرين إلى تبادل أدوار من يمتع ومن يتلقى المتع. هذا إلى جانب أن زوجي الزواج «الحار» لا يبالغان في اعتمادهما على بعضهما البعض، ولا يحتاجان الكثير، فإذا رغب أحدهما بممارسة الجنس دون الآخر، يمكن للأول أن يقبل رفض شريك حياته باحترام، ودون الشعور بأن ذلك كان انسحاباً من الحب، أما عندما يمارسان الجنس بالفعل، فالأرجح أنهما سيشعران بالانتعاش لا بالكآبة بعد بلوغ هزة الجماع. ثم تبقى مشاعرهما جيدة عندما ينعزل كل منهما إلى نفسه بعد ذلك.

يمكننا القول على وجه العموم إن الزوجين المتوازنين «الحارين» ينعمان بمزيد من الطاقة الحرة، يستعملانها في مجالات أوسع، الزواج والجنس بالنسبة لهما مهمان، ولكن لديهما في الحياة مجالات أخرى لها متعها كذلك، أهم ما في الأمر أن الزوجين من هؤلاء يمتازان بحساسية تجاه بعضهما البعض، يتشاركان الآمال والمخاوف، يشعر واحدهما مع الآخر، ويشاركه مشاعره، دون أن يتوه عن نفسه إلى حد نسيانه متى يتوقف تاركاً للآخر أن يبدأ، كما أن لكل منهما أصدقاءه ومعارفه، إلى جانب أن لهما أصدقاءهما المشتركين، على عكس الحال بين الأزواج «الساخنين»، الذين تمتلئ حياتهم بالضغوط، حيث يعيش شريكا الزواج «الحار» حياتهما معاً، وهي تتميّز بالعواطف رغم توازنها بشكل مريح.

**التحرك نحو الزواج «الحار»**

إذا كان زواجكما من النوع «الساخن»، كيف يمكنكما التحرك به نحو توازن في

كل من التقارب والتباعد، دون أن يؤدي هذا إلى فقدانكما للقوة الخاصة التي يتميز بها حبكما؟... وإذا شخصت حبكما على أنه من النوع «البارد»، كيف يمكنكما أن تتعلما الانفتاح على بعضكما البعض، حتى تتعرفا على حاجاتكما ومشاعركما الأكثر عمقاً والمشاركة بها معاً؟

هنالك شرطان مهمان لبعث التغييرات في الزواج من أيّ من النوعين. أولهما أن عليكما فهم الحاجة إلى التغيير والموافقة عليه. فكما رأينا في حالة الزواج الأول عندما يرغب واحد من الشريكين بمزيد من التوازن، بينما الآخر لا يستطيع أو لا يريد أن يتغير، يصبح الزواج في خطر. ولكن يحدث في بعض الأحيان أن أكثر ما ينقص الشريك المتمرد هو فهمه للمعايير الواردة.

أما الشرط الثاني فهو أن عليكما معاً بذل العناية الكافية لتحقيق توازن يجعلكما مستعدين للقبول ببعض الإزعاجات واحتمالها. والحقيقة أنك إذا لم تكن شاعراً ببعض الانزعاج فأنت لا تتغير. ومن المستحسن تذكركما أن أنظمة التصرف الفردي التي أدت إلى تقارب بالغ، أو تباعد بالغ في زواجكما، تصل بجذورها العميقة إلى التطور النفساني الذي عاشه كل منكما في الفترة المبكرة من حياته، ولا يمكن لهذه الأنظمة أن تتغير دون بذل جهود كبيرة، ودون المرور ببعض المقلقات. ولما كانت أنظمة مزاياكما هذه عميقة الجذور، فغالباً ما تكون الفكرة صائبة إذا قررتما الحصول على مساعدة من اختصاصي محترف. علماً بأن الكثيرين من الأزواج والزوجات يمكنهم أن يساعدوا بعضهم بعضاً من خلال الخطوات التالية، عن طريق التعامل مع الازعاجات العاطفية بتفاهم الزوجين ومشاركتهما وتدعمهما لبعضهما بعضاً.

### إرشادات لزواج «ساخن»

عندما تتناقشان فيما لا تتفقان عليه، وتشعران أن غيوم الغضب أو الاضطراب آخذة إلى التجمع، ليذهب كل منكما إلى غرفة منفصلة، يعزل نفسه فيها لمدة نصف ساعة. سوف يتوفر لكما الوقت هكذا «التبردا»، وليعمل كل منكما على تقويم ومقارنة مشاعره وحاجاته مع مشاعر وحاجات شريك حياته (التي ربما تكون مختلفة) دون فقدانه السيطرة على نفسه، ما قد يعرضه إلى التسبب بأعطاب عاطفية.

على كل منكما أن يسمح للآخر بأن يكون له صديقه المقرب من جنسه، كموضع ثقة يتفرد به وحده. وليحاول هكذا الحصول على شخص يعيش حياة جنسية طبيعية،

ويمكنه تقديم الدعم له وهو في مجال تحقيق رغبته ببناء زواج دائم. فالصداقة من هذا النوع يمكنها أن تخدم كلا من الزوجين في ثلاثة حقول:

يمكنها أولاً أن تلعب كصمام أمان يتشرب منه شيء من بخار العواطف الفائضة التي تنشأ عند كل منكما.

ويمكنها ثانياً إعطاء وجهة نظر خارجية مجردة تستطيع مساعدة كل منكما على رؤية الوضع بشكل هادئ وهادف.

وفي النهاية أن حصولك على صديق، وفي سماحك لشريك حياتك بحصوله على صديق وفي هو الآخر، معناه وضع حدود راشدة للتقارب الشامل والساخن في الزواج.

عليكما إعطاء بعضكما بعضاً فترات زمنية يعيشها كل منكما وحده وعلى هواه. ضعا جدولاً أسبوعياً يحدد الأوقات التي تقضيانها معاً في بعض الأيام، بينما تمارسان الأشياء وواحدكما بعيد عن الآخر في أوقات أخرى، وسيساعدكما هذا الأمر على أن تكون لكل منكما غرفته الخاصة به إذا كان هذا مستطاعاً، وأن يكون له حسابه الخاص في البنك، مع جعل كل منكما مسؤولاً عن أجزاء مختلفة من ميزانية العائلة. ثم ليعمل كل واحد على تشجيع الآخر ليقوم برحلة وحده بين حين وآخر.

إن الإنجازات النفسية التي تتوفر في الزواج «الحار» الموزون، ويحتاج من يبالغون في تقاربهم لأن يتعلموها، هي أن يقدر كل زوجين منهم على أن يعرفا كل شيء عن بعضهما البعض، ثم القبول بهذا الذي يعرفانه ـ بما في ذلك ما يختلفان به كذلك. ما يقوله أحد شريكي الزواج «الحار» لشريكه الآخر هو التالي: «ما له أهميته عندك له أهميته عندي، حتى ولو كان ذلك جزءاً منك لا يشتمل عليّ ولا أشبهك به. وأنا أقدرك كإنسان شامل وكفرد. يمكنني أن أفتح لك المجال لتكون لك حريتك دون أن أشعر بالوحدة أو التعرض للنبذ، لأنني أنا الآخر إنسان شامل يمكنني الشعور بقربك مني ولو على بعد».

### إرشادات لزواج «بارد»

تشتمل وصفتنا للزوجين اللذين يبالغان في تباعدهما على وقت يقضيانه معاً وحيدين ـ أي دون برمجة مسبقة ولا انهماك بشيء. ثم ينبغي تخصيص هذا الوقت لاستكشاف الزوجين واحدهما الآخر وتمتعهما ببعضهما البعض، مع مشاركة الحياة الشخصية ـ المشاعر والأفكار والآمال والمخاوف والأحلام ـ. إذهبا في رحلة ما معاً

دون الانغماس في نشاطات مضنية. إخرجا لقضاء السهرة مرة في الأسبوع ـ وفي مكان تقصدانه وحيدين. مهما كان هذا الذي تفعلانه معاً، انظرا إليه وكأنه حادث بالغ الأهمية. وسيكون هذا العمل صعباً أول الأمر، فيعرضكما ربما للعصبية أو لاستخفاف الأمر بمجمله. ولكنكما تعتادانه. فإذا لم تفعلا، تصبح هذه العملية بحاجة إلى اختصاصي يعمل على تسهيلها. كيفما كانت الحال، يبقى أن طبيعتكما البشرية ستزداد عمقاً ونمواً.

يمكن لمخيلة كل إنسان أن تساعده على البدء بمعرفة مشاعر شريك حياته كما قال الفيلسوف مارتن بابر. أما رأيي الشخصي فهو أن تبدأ استخدام هذه المخيلة إذا كان زواجك «ساخناً»، أو «بارداً»، أو حتى «حاراً». فكل منا في الحقيقة هو كائن منعزل، إلا أن المخيلة والاهتمام والثقة تساعدنا على اجتياز الجسر الذي ينقذنا من هذه العزلة.

## إهمال الصحة وتأثيره على الحياة الجنسية

إن الجسم السليم والذهن الصافي المستريح. . . أمران مهمان للغاية من أجل ممارسة عملية الحب بشكل مرضٍ.

لقد حان الوقت أخيراً لكي تفي بالوعد الذي قطعته لزوجتك في أن تصطحبها برحلة سياحية خارج البلاد. ولكي تتمكن من القيام بتلك الرحلة، كان عليك تدبير شؤون عملك، وتصريف الأعمال الملحة العاجلة، بحيث لا يتعطل العمل في غيابك. كما أنك ولا بد انهمكت في شراء لوازم هذه الرحلة. . . وقمت بزيارة لمعظم مكاتب السياحة لاختيار الرحلة والبلد المناسبين لكما. وجمعت ما استطعت من معلومات عن طبيعة هذا البلد والعملة المتداولة فيه. . . وبالطبع أماكن اللهو، والأماكن الأثرية التي يمكن أن تثير اهتمامكما.

لقد سار كل شيء كما توقعته وأعددت له. وتمكنت أخيراً من الجلوس مرتاحاً في مقعد الطائرة الوثير، وإلى جانبك زوجتك متأبطة ذراعك ورأسها يستند إلى كتفك، مشرقة الوجه تشع عيناها ببريق السعادة والامتنان. وتشعر أنت بالنشوة، وتسرح بك المخيلة تستعرض توقعاتك لهذه الرحلة. . . فبعد ساعات ستضمك غرفة الفندق الفخمة مع زوجتك، حيث تتوفر فيها كل أسباب الراحة والإغواء من أضواء خافتة، وموسيقى حالمة، وحمام دافئ، وعزلة تامة. . .

ولكن مهلاً. . . هل أنت واثق من وسائل إغرائك بقدر ثقتك بالأجواء التي صنعتها؟ وهل أتممت وجهزت كل شيء؟ أليس ثمة شيئاً قد نسيته؟ فإلى جانب كل استعداداتك وتخيلاتك وتصوراتك وإعدادك لهذه الرحلة. . . فأنت قد تركت خارجاً جزءاً حيوياً من ذاتك. . . وهو جسدك!!.

وإذا كنت مثل غالبية الرجال (والنساء) العاديين الذين تعرضت أجسادهم للإهمال لوقت طويل، وتضررت بفعل الصدمات غير الصحية والمرهقة التي تتسبب بها الحياة العصرية، فإن السيناريو الرومانسي الخاص بك، قد يؤثر إلى حد بعيد على طاقتك

الجنسية، فتحد من قوتها الحقيقية. لذلك ومع أنك تشعر باستعداد لتلقي ومنح المتع الجنسية، فقد لا يكون جسدك قادراً على التجاوب مع الانغماس الحسي الذي تخيلته.

ومن دون إنكار لأهمية الشريكة الملائمة، والمزاج السليم، والانجذاب العاطفي الضروري، فإن الجسم المعافى، والذهن المستريح والمركز، أمران مهمان للغاية لممارسة عملية الحب بشكل مرض. ومثل أي نشاط آخر يشمل الجسم والذهن مثل الرقص، أو الركض، أو الضحك، أو مجرد القيام بنزهة في الريف سيراً على الأقدام، فكلما كنت أكثر استرخاء وملاءمة، كلما كان أداؤك أكثر انطلاقاً وروعة، وكلما كانت المتع والإغناء المحتمل أن تشعر بها أكثر روعة.

والقيام بممارسة الجنس حين يكون الجسم متوتراً وقلقاً، يشبه إلى حدّ ما محاولة قيادة سيارة سباق وأنت معصوب العينين والفرامل مشدودة. وكما تبيّن الدراسات، يحتمل أن تكون النتيجة هي الأحاسيس المخدرة، والعجز الجنسي، والبرودة الجنسية، والقذف السريع، التقوقع من خيبات الأمل التي ترافق عادة ثلاث دقائق من ممارسة الجنس بصورة مستعجلة ومن دون إحساس. وهذا لا يعني الإيحاء بأن جميع المشاكل الجنسية تعود إلى الاكتئاب والتوتر، وإنما فقط احتمال أن تؤدي هذه العوامل إلى تفريغ جسدك من قدر كبير من الحساسية، والحيوية، والمرونة الضرورية بالنسبة لعملية الحب المتقدة.

ولتوضيح هذه النقطة تستطيع القيام بتجربة بسيطة. أغمض عينيك وتخيل أنك في حالة توتر وعصبية أكثر ممّا أنت في الواقع، تخيل ما قد تبدو عليه وتشعر به مع هذا التوتر الذي يسيطر على جسدك، ومن ثم، ومحتفظاً بهذه الصورة في ذهنك، تخيل أنك تقوم بممارسة عملية الحب، فهل تعتقد بأن أداءك الجنسي سوف يتأثر بالتوتر الذي يغلفك؟

تنفس عميقاً، من ثم استرخ وعد لملاحظة كيفية شعورك عادة، وهل تستطيع تصور ما ستكون عليه فيما لو كنت أكثر استرخاء ومرونة ممّا أنت عليه الآن؟ هل تستطيع تخيل كونك على قدر من الحيوية والمقدرة الجنسية بحيث تبدو وحالتك العادية منقبضة وصلبة بالمقارنة؟ وتذكر أنه كلما كان جسدك أكثر حيوية واسترخاء، كلما كانت مقدرته أكبر على اختبار وإظهار المشاعر والأحاسيس الممتعة للجنس.

والعلاقة بين نماذج الحياة الصحية وبين الأداء الضعيف، ليست بالأمر المثير للدهشة حين نأخذ بالاعتبار الوباء المعاصر من الاكتئاب وعدم الملاءمة السائد، وتفيد

التقارير أن ثمانين بالمئة من المشاكل الجسدية والعقلية التي تصيب الناس حالياً مرتبطة بالإحساس، بالاكتئاب والإجهاد، ونظرة سريعة إلى صفحة الوفيات في الصحف، تبيّن أن القاتل الرئيسي هو الاضطرابات المرتبطة بنموذج الحياة، مثل أمراض القلب، والسرطان، وعلل جهاز التنفس.

لقد أصبح الطب الحديث كفوءاً من حيث معالجة الأمراض بعد وقوعنا فريسة لها. ومع ذلك، فقد فعلنا القليل جداً في مجال إقامة والحفاظ على أنواع من نماذج الحياة الصحية، والنشاطات الرياضية، وعادات التغذية التي تستطيع الإبقاء على حيويتنا، ومقدرتنا الجنسية، وتحصيننا جيداً ضد الضغوطات المتزايدة للحياة العصرية.

كثير من الاهتمام الحالي في فهم العلاقة بين العقل والجسم والجنس قد ابتدأ بالأعمال الرائدة للراحل «ويلهام ريخ» الذي وضعت أبحاثه الأرضية للعديد من العلماء المنهجيين بشأن الجسم والعقل وكذلك الأعراف والعادات الجنسية.

وبصفته طبيباً مختصاً بالتحليل النفساني، كان لدى ريخ الفرصة الكاملة لفحص العلاقة بين السلوك غير الصحي أو العصابي وبين المشاكل الجنسية. وبعد استجواب آلاف المرضى بصراحة حول نشاطاتهم الجنسية، اكتشف أن جميع مرضاه تقريباً لا يعرفون المتعة الجنسية الكاملة، وفوق ذلك، فإن الغالبية العظمى منهم لا يصلون إلى هزة الجماع (يحتمل أن يحدث القذف لدى الرجل، ولكن ليس هزة الجماع).

وبينما كان يقوم بدراسة حياة هؤلاء المرضى عن كثب، أدرك الطبيب أن وجود عوامل الغم، والقلق، والتوتر، والصراع العاطفي، كان يعمل على الحدّ من حيويتهم ومن صحتهم. وبدورها فإن عدم الملاءمة العقلية الجسدية هذه، وفقدان التوقد كانا ذا فعالية من حيث عدم مقدرتهم على إبداء «مقدرة جنسية متفوقة».

والقوى المحركة التي تتضمنها هذه العملية يسهل فهمها. فعندما تشعر بالغم أو بالصراع العاطفي، فإن جسدك يتجاوب مع هذه المواقف بتوليد تشكيلة من العوارض، مثل توتر العضلات، أو التنفس المتسارع، أو ارتفاع في ضغط الدم، أو نوع من تصاعد الإحساس بالعصبية الناجم عن إثارة غدد الأدرينالين لديك، وقد تلاحظ حتى أن أحاسيسك تصبح مرهفة أكثر، وأن ردات الفعل العكسية لديك أسرع، لأن جسدك يتحول نحو أقصى طاقاته لإعداد نفسه لمواجهة الأزمة المتوقعة، ومن ثم يتدخل عقلك ويقرر (إما عن وعي أو من دون وعي) النوع الملائم من العمل.

عندما تجد الحيوانات نفسها في موقف مهيأ للانفعالات، فإن ردة الفعل الفورية لديها هي إما القتال وإما الفرار. أي أن الحيوان يستخلص الموقف ويقرر إما القضاء على مصدر الأزمة، وإما الفرار، ومن ثم، وبعد أن تكون ردة الفعل الملائمة قد طبقت، فلسوف ينسى الحيوان الحادثة ويتابع نشاطاته المعتادة.

وبالمقارنة، فنحن عندما نواجه موقفاً مثيراً للغم، فإن ردة الفعل المختارة من جانبنا قد لا تكون بسيطة ومباشرة ومؤكدة بصورة كاملة، وهناك عدة أسباب لذلك:

١ ـ إن العديد من الأزمات يكون غامضاً جداً، كما يحدث عندما تكون خائفاً ومنجذباً في الوقت نفسه إلى شخص معين أو وضع معين.

٢ ـ إن مصدر الإحساس بالغم ليس بالضرورة دائم الوضوح عمّا إذا كان حقيقياً أم خيالياً، وعلى سبيل المثال فإنك قد تشعر بالقلق بسبب شكك بخيانة من تحب، أي لمجرد الشك وقبل الوصول إلى مرحلة التأكد أو اليقين.

٣ ـ غالباً لا نكون قادرين على الوصول إلى مصدر صراعاتنا ـ مثل الوصول إلى المطار لتستقل طائرة حجزت عليها، غير أنك تكتشف أن لا مكان لك على طائرتك (فإلى من توجه غضبك)؟

٤ ـ إن القتال أو الهرب ليسا دائماً ردة الفعل الأكثر ملاءمة والأكثر ذكاء ـ إذا رفض رئيسك عملاً قمت به، فهل يتغير الأمر إن أنت لكمته على أنفه أو استسلمت للفرار؟

وعندما لا يتم حل المشاكل المثيرة للانقباض بصورة كاملة، فإن شحنة الطاقة لها لا تزول، وبدل ذلك، فإن المشاعر المتولدة نتيجة الصراع تدخل بالفعل إلى عضلات الجسم، حيث يمكن أن تبقى وتستمر لسنوات. وعندما تصبح المشاكل والأزمات في الداخل على هذا النحو، فإن الإحساس بالغم والقلق المرتبط بها يظل قائماً لوقت طويل بعد مرور الحوادث الحقيقية. وحين يصبح البنيان البشري مسدوداً ومقيداً بمخلفات الطاقة الساكنة، فهو يتحول تدريجياً ليغدو أقل حيوية، وأكثر تخديراً، وبحيوية جنسية أقل؟

ولتكوين صورة أكثر وضوحاً عن الطريقة التي تؤثر فيها حالة الغم والتوتر اليومية على جسدك، تخيل أنك في طريقك إلى اجتماع هام، ووجدت نفسك وسط عرقلة للسير ستضطرك للتأخر ساعة عن موعدك، ووسط أصوات أبواق السيارات وازدياد

حرارة محرك سيارتك، ما الذي تشعر به في جسدك، هل تغيّرت سرعة تنفسك؟ هل تستطيع أن تلمس مناطق معينة من التوتر في جسدك؟ وإذا استمريت فريسة لهذا الإحساس مدة ساعات، فأي نوع من الضرر تكون تلحقه بجسدك. . . بنفسك؟

أو، تخيل أنك قضيت أسابيع من الإعداد النفسي لذاتك، ثم استطعت في نهاية المطاف أن تطلب علاوة من رئيسك لتلاقي الرفض الصريح من جانبه، على أي نحو يكون شعورك إزاء ذلك، وكيف يعمل ذلك على توتير وانقباض جسدك وتشويش ذهنك؟

أو، تخيل أنك تقوم بزيارة والديك للمرة الأولى منذ سنوات ليخبراك بفظاظة أنهم لا يوافقون على نموذج الحياة الذي تتبعه وعن حبك الجديد؟

في أكثر الاحتمالات، إن العديد من هذه القصص الدرامية المصغرة تضعك في مواجهة عوامل التوتر، أو الكبت التي قد تؤثر على جسدك سلبياً. وقد تكون ردة الفعل الشخصية من جانبك تقليص عضلاتك، أو الإمساك عن التنفس، أو شد قبضتي يديك، أو توليد إحساس شامل من التبلد في جسدك. وخلال مجرى الأحداث كل يوم، نواجه جميعاً كما نهمل بفعالية، العديد من مصادر لا حصر لها من الغم والصراعات العاطفية المحتملة. ومع ذلك فإن العديد من الأحداث والمواقف تجتاز خط دفاعنا وتزعجنا داخل أعماقنا، بحيث قد لا نكون واعين حتى للتأثير السلبي الذي تتركه على حياتنا.

وفي حين أن الجنس ليس دائماً هو السبب في هذه الأزمات، فإن أية مشكلة جسدية أو عاطفية تعمل على الحد من التعبير والمقدرة الجنسيين ليس مباشرة، وإنما بإعاقة التدفق الصحي والمنسجم للطاقة والمشاعر عبر الجسم، ومن ثم، وعندما يحين الليل وتكون راغباً بممارسة عملية الحب، تكون الضغوطات اليومية قد جعلت جسدك غير مؤهل للأداء بطريقة ممتعة ومرضية فعلاً.

مع ذلك، فقد ظهر في السنين الأخيرة ميل على نطاق متزايد باتجاه العناية الصحية الوقائية والمسؤولية الذاتية، وبدأ يتخذ طريقه إلى غرفة النوم. فمشجعين بثورة اللياقة الجسدية والأبحاث الإنسانية الكامنة، بدأ الملايين من الأميركيين تحمّل مسؤولية إيجابية أكثر من أجل رفاهيتهم، ومن أجل سلامة الجنس لديهم. ومن المؤكد أن الاهتمام الشائع مؤخراً بالركض، والتغذية، والتأمل، واليوغا وغيرها من طرق تحسين الجسم والعقل يوحي بحركة على نطاق واسع باتجاه تحسين الصحة، وتعزيز تدعيم المشاعر، وإعادة اكتشاف المقدرة الجنسية الطيبعية للجسد.

وفيما يلي عشرة اقتراحات بسيطة لتحسين حياتك الجنسية، وذلك بأن تكون رفيقاً بجسدك:

● تحمّل مسؤولية حياتك: لا تنظر إلى نفسك كضحية أو كشاهد بريء. أدرك أنك مصدر معظم ما يحدث في حياتك، وتستطيع التأثير على وضعك الصحي، وحيويتك، وممارستك للجنس، وعلاقتك، ورفاهيتك بشكل عام. وأدرك أنه بصرف النظر عن وضعك، هناك أمور تستطيع القيام بها لتحسين أوضاعك الحياتية إلى حد بعيد.

● عليك بإيجاد الطرق لكي تكون أكثر تقديراً لذاتك: أنظر إلى نفسك من حيث إمكاناتك وموهبتك؟ وليس من حيث ضعفك ومشاكلك، واسع في سبيل الوصول إلى النشاطات والأوضاع التي تساندك وتغذيك أنت، وكذلك إحساسك بالثقة بالنفس.

● تجنب عوامل الغم والتوتر كلما كان ذلك ممكناً: حاول أن تكون مدركاً لأنواع الناس، والمواقف، والبيئات التي تسبب لك قلقاً غير ضروري وتجنبها، ويمكن معالجة الإحساس بالغم على أفضل وجه من خلال الوقاية. أعمل على إحاطة نفسك بالصحة والحيوية، ولسوف يصبح ذلك جزءاً طبيعياً من حياتك.

● اعمل على أن تكون صديقاً لجسدك وتعلم كيف تهتم به: تحمل مسؤولية صحتك، واعمل على أن تكون حياتك بكاملها صحية، وكل تحسين تنجزه باتجاه صحي سوف يضيء يومك، ويقوي من مقدرتك الجنسية، ويضيف سنوات إلى عمرك.

● تذكر أن الطعام الذي تتناوله يتحول ليشكل جسدك: إن التغذية الصحية هي بالتأكيد أحد المفاتيح إلى الجنس المتقد. وتبين الأبحاث أن أفضل غذاء هو ذلك المتكون من أقل قدر من السكر والملح والمواد الحافظة والإضافية، وكذلك المحتوي على كميات محدودة من المنبهات مثل القهوة، والمشروبات الروحية، والشاي. وبالإضافة إلى ذلك، فإن كمية معقولة من اللحوم مفيدة، ولكن كلما كان ذلك ممكناً اعتمد تناول الأسماك، وينبغي أن تكون تغذيتك متوازنة جداً، كما ينبغي تناول الطعام وهو قريب من منبعه قدر الإمكان. وطبيعي أن ذلك يعني تناول الكثير من الفاكهة والخضار الطازجة.

● اعتمد برنامجاً منتظماً من التمارين الرياضية: تشكل التمارين الرياضية عنصراً حيوياً بالنسبة لنموذج الحياة الصحية، فاعتمد برنامجاً من التمارين الرياضية محكماً

ومنتظماً وممتعاً. ومثل هذا البرنامج المتوازن يشتمل على نشاطات لزيادة القوة، واللياقة البدنية، والمرونة، والتناغم، وفي نفس الوقت يحسن وظائف التنفس والقلب والذهن. وإذا كنت راغباً في ذلك، اهتد إلى مدرسة أو مجموعة تعلمك كيف تستلقي، وتتنفس، وترهق نفسك قليلاً.

وبالإضافة إلى الركض، والسباحة، والتنس، والسير على الأقدام، هناك تشكيلة متنوعة من النشاطات مثل اليوغا، والتأمل، والتدليك، والتمارين الأخرى التي قد تكون مفيدة للجسم.

● ليكن لديك فترة منتظمة كل يوم، حيث تستطيع الجلوس في مكان هادئ، ويتوافر لك الوقت لكي تكون مسترخياً وساكناً: أعمد إلى التأمل، أو تنفس، أو فكر ببساطة. مكن جسدك من الانطلاق من عوامل الإرهاق اليومية.

● قم بإجازة أو شبه إجازة كلما كان ذلك ممكناً: انتهز كل فرصة لتأمين فترات من الوقت، حيث يكون باستطاعتك الابتعاد ببساطة عن بيئتك، وروتينك المعتادين، فبإبعاد نفسك عن مثل هذه الأجواء تستطيع أن تتجدد وتنتعش، وليس لك أن تدع نفسك تتعلق بعوامل إزعاجك.

● لا ترهق نفسك بالكثير من المتطلبات: فمن المحتمل أن يكون هناك قدر كافٍ من الضغط في حياتك. وقهر نفسك في مواقف مستحيلة لن يؤدي إلا إلى توليد المزيد من الغم والاكتئاب، وجعل الأمور أكثر صعوبة بالنسبة لك للقيام بأهدافك والوصول إليها. ولعلك أكبر مصدر للغم والضغط اللذين تعاني منهما، كن عادلاً ورقيقاً مع نفسك، ولسوف تجني ثمار الرقة مع الذات.

● اكتشف ما يمنحك أكبر قدر من المتعة والإرضاء وقم به: المتعة والمرح والفرح جميعها تشكل مصدراً كبيراً لمعالجة الإحساس بالغم والتوتر، وليس لك اعتماد الرثاء للذات والانسحاب والقلق، اكتشف طرقاً لإدخال الحيوية إلى روحك، ولسوف تكتشف أن كيانك كله سوف يشع بمزيد من القوة والمقدرة.

# المراجع


١ ـ بلسم، مجلة طبية، تصدر عن دار الهلال الأحمر الفلسطيني.

٢ ـ حياتك ـ في سبيل حياة أفضل ـ لصاحبها رئيس التحرير يوسف محمد جادو.

٣ ـ طبب نفسك، مجلة طبية للوقاية والعلاج بالتعاون مع المنظمة العالمية للوقاية والعلاج بجنيف.

٤ ـ طبيبك، مجلة طبية ـ صحية علمية اجتماعية ـ لصاحبها ومديرها المسؤول الدكتور سامي القباني.

٥ ـ طبيبك الخاص ـ مجلة تهتم بصحتك الجسدية والنفسية والعصبية، تصدر عن مؤسسة دار الهلال.

٦ ـ طبيبك معك، للدكتور صبري القباني.

٧ ـ الأسبوع العربي، ومجلات طبية وعلمية واجتماعية أخرى.

٨ ـ طبيب العائلة ـ مجلة الأسرة للصحة الجسدية والنفسية والجنسية ـ بإشراف نخبة من الأطباء وعلماء النفس والاجتماع.

# الفهرس


**المقدمة** ........ ٣

**البيت مملكة حواء وآدم** ........ ٥

الجنس الألطف ليس الجنس الأضعف ........ ٥

كيف تساعدين زوجك في معركة الحياة؟ ........ ٩

حقيقة الرجل والأساطير حوله ........ ١٣

الحقيقة الصادقة: الرجل والمرأة يتكلمان لغتين عاطفيتين مختلفتين ........ ٢٠

البيت مملكة حواء وآدم ........ ٢١

رَحلة منتصف العُمر... ........ ٢٦

المراهقة المتأخرة في حياة زوجك كيف تتصرفين حيالها؟! ........ ٣٠

من مضايقات الزواج ........ ٣٦

**متى يكون الشاب مهيئاً للزواج؟** ........ ٤٠

النضج الجنسي يتم قبل النضج العقلي والخلقي ........ ٤٠

الفحص الطبّي ليسَ مجرّد روتين ........ ٤٣

التوقعات الكبيرة والزواج ........ ٤٦

حقائق الحب الطويل الأمد ........ ٥٢

**الطريق إلى الزواج المثالي** ........ ٦١

زيجات ناقصة ........ ٦١

إسعافات أوليّة لإنقاذ الزيجات المريضة ........ ٧٠

**فشل الزواج** ........ ٧٣

مفاهيمُ خاطئة عن الزواج ........ ٧٣

فشل الزواج السعيد ........ ٧٧

لماذا لا ينجح الزواج؟ ........ ٨٠

المخاوف الخفية في الزواج ........ ٨٩

**الحواجز في الزواج السعيد** ........ ٩٧

البحث عن الزوج المثالي ........ ٩٧

لماذا يبقى كل من الزوج والزوجة غريباً عن الآخر؟ ........ ١٠٢

التباعد في الحياة الزوجية ........................ ١٠٦

**الحمل وتأثيره على الحياة الزوجية ........................ ١١٠**

الأزواج . . . والحمل ........................ ١١٠

هل الولادة الأولى تحدث انقلاباً في العلاقة بين الزوجين؟ ........................ ١١٦

قدوم «الضيف الصغير» . . . هل يهدّد الحياة الزوجية؟ ........................ ١٢١

**الأخطار التي تهدد الحياة الزوجية ........................ ١٢٦**

مصاعب تشكل خطراً على رباط الزوجية ........................ ١٢٦

حياتك الزوجيَّة قد تهدمها الخرافات ........................ ١٢٩

لا تعط الزواج فرصة تحطيم حياتك الزوجية ........................ ١٣٢

الغاويات الهاويات وخطرهم على الحياة الزوجية ........................ ١٣٦

**الجنس ودوره في الحياة الزوجية ........................ ١٤٢**

العلاقات الجنسية بين الزوجين . . متى تتغير؟ ........................ ١٤٢

الأخطاء الجنسية التي يرتكبها الرجال!! ........................ ١٤٥

ما يعترض الحياة الجنسية من مشاكل ........................ ١٥٧

فقد المتعة وتأثيره على الحياة الجنسية ........................ ١٦٤

برودُكِ يدَمّر حياتك الزوجية ........................ ١٧٣

الرجل مسؤول عن برودة المرأة ........................ ١٧٧

كيف تبرد الزواج الساخن وتسخن البارد ........................ ١٨١

**إهمال الصحة وتأثيره على الحياة الجنسية ........................ ١٩١**

**المراجع ........................ ١٩٨**

**الفهرس ........................ ١٩٩**

**الزواج** هو نعمة على الفرد والمجتمع، فـهـو يـعـنـي الاسـتـقـرار والـعـصـمـة، والـبـعـد عـن الخطيئة، ويعني أن تتكوّن أسرة، ويظهر أفراد جدد يسهمون في رقي المجتمع وتقدمه.

ولكن كيف يمكن للزواج أن يحقق النجاح المنشود، ويخلق الأسرة السعيدة المطمئنة؟

هـذا هـو السـؤال الـذي حـيّـر الـبـاحـثـين والأخصائيين في شتى المجالات.

ومن هنا كانت أهمية وضع الأسس السليمة للحياة الزوجية الناجحة والسعيدة.

وليس عملي هذا إلا جهد متواضع في هذا المجال الحيوي والانساني. لعلّ ما جمعته حول هذا الموضوع يشكّل قبساً من نور وغيضاً من فيض. والله الموفق.

عايدة أحمد الرواجبة